# نەوژین

ژمارە (١٩) شەمە ٢٠١٨/٦/٣٠

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات




کچێک دوای ٩ ساڵ لە وەرزشوانی حکومەت پەکی دەخات

6««

ژنانی گەرمیان بەرگدوری لە ماڵەوە دەبەنە بازاڕ..

# بۆیەکەمجار کچێک لەگەرمیان دەبێتە دیزاینەر و نمایشکاری جلوبەرگ



■ نەوژین

وادیارە ژنانی گەرمیان دەیانەوێت پیشەی بەرگدوریی بۆ ئاست و قۆناغێکی تر بگوازنەوە، چونکە بۆ یەکەمجار لە گەرمیاندا کچێک دەبێتە دیزاینەر و نمایشکاریی جلوبەرگی تایبەت بە ژنان، هاوکات بەشێکی بەرچاوی ژنانی بەگدور پیشەکەیان

**پەرەپێداوەو رویان لە بازاڕەکان کردوەو دوکانی تایبەتییان کردوەتەوە.**

مەهتاب عەبدوڵڵا، کچە دانیشتویەکی شاری کەلارە کە لە بواری بەرگدوریی دا کاردەکات، لەماوەی رابردودا یەکەمین دیزاینی جلوبەرگی خۆی بڵاوکردەوە کە لەلایەن خۆیەوە نەخشەی کێشرابو و دورا بو، کە ستایڵ و شێوازێکی نوێ و جیاوازی جلوبەرگی ژنانە.

نەک هەر ئەمە، بەڵکو ئەو کچە لەهەمان کاتدا هەستا بە نمایشی بەرهەمەکەی خۆی، بەمەش بو بە یەکەم کچە نمایشکار «مۆدێلی» نمایشکردنی جلوبەرگ لەگەرمیان.

ئەو لە راپۆرتێکی ئەم ژمارەیەی رۆژنامەی (نەوژین) دا ئاماژە بەوەدەکات کە ئەگەرچی دەرچوی بەشی شیکاری نەخۆشیەکانی پەیمانگای تەکنیکی کەلارە، بەڵام ماوەیەکی زۆرە خولیای لە بەرگدوریی و دیزاینی جلوبەرگی ژنانە، هەربۆیە بڕیاری داوە ئەم حەز و خولیایەی بکاتە واقیع و دەستی بە پرۆژەکەی کردوە.

دەڵێت: «سەرەتای دەستپێکردنم تەنها حەزێک بو، دواتر پەرەم پێدا».

هاوکات و لەلایەکی دیکەوە، ژنانی بەرگدوری گەرمیان لەم چەند ساڵە کەمەی رابردودا، پیشەکەیان پەرەی زیاتر پێداوە، لەکاتێکدا پێشتر وەکو کارێکی لاوەکیی لە ماڵەوە پێی هەڵدەستان، لەئێستادا بەشێکی بەرچاویان پیشەکەیان کردوە بە کاری سەرەکیی خۆیان و بۆ ئەم مەبەستەش رویان لە بازاڕەکان کردوەو دوکانی تایبەتیان کردوەتەوە.

لاپەڕە (٤)ی ئەم ژمارەی رۆژنامەی (نەوژین)، تایبەت کراوە بەم برەوەی لە بواری بەرگدوریی و نەخشەکاریی جلوبەرگی ژنان دا لەگەرمیان بەدییهاتوە.



هۆکارەکانی زۆری ژمارەی ژنان لە نەخۆشخانە و نۆرینگەکان دا چین؟

2««



کچێک (کۆمەڵەی خوێنەرانی کەلار) بەڕێوەدەبات

7««



## ژنانی گەرمیان خواردنە کوردەوارییەکان دەپارێزن

3««



بۆ ئەوەی توشی خەمۆکی دوای منداڵبون نەبیت

10««

# هۆکارەکانی زۆری ژمارەی ژنان لە نەخۆشخانە و نۆرینگەکان دا چین؟

## نەوژین نهێنی زۆری ژمارەی ژنان لە نەخۆشخانەوە نۆرینگە پزیشکیەکان دەخاتەڕو



■ نەوژین، رێناس ساڵەح

**لە زۆرینەی نەخۆشخانە و نۆرینگە و ناوەندە تەندروستیەکانی گەرمیان، هەر بە چاو و دیقەتدان بۆت روندەبێتەوە کە ژمارەی ئەو ژنانەی وەکو نەخۆش سەردانی ئەوجێگایانە دەکەن، زۆر زیاترن لەپیاوان، ئەمەش پرسیاری ئەوە دەوروژێنێت: بۆچی؟**

بەتەماشاکردن و بەراوردکردنی ئاماری رێژەی سەردانکەرانی نەخۆشخانە و ناوەندە تەندروستییەکانی گەرمیان، ئەوەت لەلا روندەبێتەوە کە ژمارەی «نەخۆش» و هاموشۆکەرانی ئەو ناوەندانە، زۆرینەیان لە رەگەزی مێن، بەڵام بەشێک لە بەڕێوەبەر و کارمەندانی ناوەندەکان، وایدەبینن کە زۆرێک لەو ژنانەی سەردانیان دەکەن نەخۆش نین، بەڵکو بە پاڵنەری دەرونی خۆیان بەنەخۆش دەزانن.

سەیران محمەد، راوێژکاری دەرونی لە نەخۆشخانەی شەهید شێرەی نەقیب بۆ ژنان و مناڵبون لەکەلار، پێیوایە زۆرینەی ئەو ژنانەی دێنە نەخۆشخانەکان نەخۆش نین «بەزۆری ژنان کە دێنە نەخۆشخانە و نۆرینگەکان لە رویی جەستەییەوە نەخۆش نین، بەڵکو تەنها لەروی دەرونیەوە نەخۆشن، بەڵام خۆیان واهەست دەکەن جەستەیان ناساغە».

ئەو توێژەرە ئاماژە بەوەدەکات کە کۆمەڵگای کوردی بەهەڵە لە نەخۆشی دەرونی تێگەشتوە وایدەبینێت نەخۆشی دەرونی واتا کەسانێک کە عەقڵیان لەدەست بدەن.

وتی: «چۆن جەستە نەخۆش دەکەوێت بەهەمان شێوە دەرونیش نەخۆش دەکەوێت و ئەمەش شتێکی ئاساییە».

بەڵام کێشەکە لە نەخۆشخانە حکومیەکان تەنها لەوەدا نەماوەتەوە کە ژنان رێژەی زۆری سەردانکەرانن، بەڵکو زۆرینەی ئەو ژنانە سەردانەکانیان چەندبارە دەکەنەوە، ئەمەش بەوتەی بەرپرسان، هۆکارێکە بۆ قەرەباڵغبونی نەخۆشخانەکان.

بەڕێوبەری کارگێری نەخۆشخانەی گشتی کەلار، ئەرکان محەمەد، باس لە بێزاری پزیشک و کارمەندانی نەخۆشخانەکە دەکات سەبارەت بە زۆری سەردانی ژنانێک بۆ نەخۆشخانە کە بەوتەی خۆی لە بنەڕەتەوە نەخۆش نین «رۆژانە ژمارەیەکی زۆری ژنان دێنە ئێرە بەناوی نەخۆشییەوە کە لە راستیدا نەخۆش نین، چونکە لە هەفتەکەدا چەند رۆژێک دێنەوە بۆ نەخۆشخانە».



وتیشی: «ئەوانە پزیشک وکارمەندەکانی ئێرەیان بێزارکردوە، بونەتە هۆکارێکیش کە ئەوانەشی بەڕاستی نەخۆشن مافیان بفەوتێت».

بەڵام ئایا ژنان کە نەخۆش نین، بۆچی دێنە شوێنێک کە تایبەتە بە کەسانی نەخۆش و جەستە ناساغ؟

جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی شەهید شێرەی نەقیب، بە سادەیی دەڵێت: بۆ دەمەتەقێ و کات کوشتن!

گۆران محەمەد، وتی: «دەبینن ژنێک لەگەڵ هاوسەری شەڕیکردوە یان بێزارە لەماڵ و بێتاقەتە، دێتە ئێرە بلیتێک دەبڕێت وەکو نەخۆش چاوەڕێ دەکات دو سەعات لێرە خەریکی دەمەتەقێیە، دواتر دەچێتە لای پزیشک کە پشکنین و سۆنەری بۆ دەکەن سەیردەکەن هیچ نەخۆشییەکی نییە، بەمەش تەنها کاتی پزیشک و کەرەستەی پزیشکیی بەهەدەر دەچێت، ئەمە جگە لەفەوتانی هەقی نەخۆشەکانیش».

لەبەرامبەریشدا، ژنانیش هۆکاری خۆیان هەیە لەمەڕ سەردانیان بۆ نەخۆشخانەکان و بەرپەرچی ئەو رایە دەدەنەوە کەوایدەبینێت ئەوان «هەروا و بەبێ هۆکار» سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن.

گوڵاڵە ئەحمەد، ژنێکی تەمەن ٣٥ ساڵە، لە نەخۆشخانەی کەلار چاومان پێکەوت، بۆ (نەوژین) دواو وتی: «من بە چی بزانم نەخۆشیەکەم جەستەیی نییەو دەرونیە ئەگەر سەردانی پزیشک نەکەم؟».

وتیشی: «ئێمە دەبێت هەرچی ناخۆشیمان بەسەر دێت لە ناو دیوارەکانی ماڵەوە ئاهی بۆ هەڵکێشین، وردە وردە ئەم خەمخواردنەمان دەبێتە نەخۆشی، کە دێینە لای پزیشک دەڵێت تۆ خەفەت نەخۆشی خستوی، خۆشمان چاک ئەمە ئەزانین، بەڵام ئەی چیبکەین کاتێک ئەم خەمە بوە بە ئازار بۆ گەدەم؟».

بە بێزاریەکیشەوە وتی: «لە خۆشیی دا نایەینە ئەم خەستەخانەیە».

لەنێوان گلەیی ژنان و رەخنەی بەرپرسان و کارمەندانی تەندروستی، ئەم پرسە وەکو بابەتێکی پەراوێزخراو ماوەتەوە، کە نە هیچ لایەنێک لێکۆڵینەوە و بەدواداچونی لەبارەوە دەکات، نە حکومەتیش خەمی دەخوات.

راوێژکاری دەرونی، سەیران محمەد، دەڵێت: «تاوەکو ئێستا هیچ لایەنێکی بەرپرس لە هۆشیاری تەندروستی رۆڵی ئەوتۆی نەبوە لە هۆشیارکردنەوە بۆ کەمکردنەوەی ئەم دیاردەیە».

---

# خەمی ئەو ژنانەی پیاوەکانیان نەزۆکن

■ نەوژین، ژینۆ عەلی

**گوڵزار، وەکو هەر ژنێکی تر، خەونی ئەوەبو ئەو ژیانە هاوبەشەی کەلەگەڵ هاوسەرەکەی پێکیهێناوە، خۆش و رەنگاورەنگتر بکات ئەویش بەهاتنە دونیای مناڵێک، بەڵام ئەم حەز و خەونەی بۆ بەدیی نەهات، ئەویش بەهۆی ئەوەی هاوسەرەکەی نەزۆکەو مناڵی نابێت.**

چیرۆکی (گوڵزار)، بەرجەستەکردنی کۆژانی ژمارەیەکی زۆر لە ژنانە، کە لەلایەک بەهۆی کێشەی زگماگیی و پزیشکییەوە هاوسەرەکانیان ناتوانن بیان کەن بە دایک، لەلایەکیش بەر تێڕوانینی نارەوای کۆمەڵگا دەکەون.

گوڵزار، بەمجۆرە باس لە چیرۆکی ژیانی خۆی بۆ (نەوژین) دەکات «کاتێک کچ بوم لەگەڵ هاوڕێکانم باسمان لەوەدەکرد کە گەورە ببین و هاوسەرگیری بکەین و ببین بەخاوەن مناڵ، بەڵام ئەو خەونەم هەرگیز نایەتە دی».

گوڵزار، خەمێکی گەورە تەواوی روخساری داپۆشی بو، بەردەوام بو و وتی: «من مێردەکەم مناڵی نابێت، سەرەتا وایاندەزانی من مناڵم نابێت هەمیشە توانج و قسەم بەر گوێ دەکەوت، چەند جارێک مێردەکەم دەیوت ژنت بەسەردا دێنم، بەڵام لەو کاتەوەی دکتۆر پێی وتوین کە خەتا لەمنا نیە، ماڵە خەزورانم و مێردەکەشم بێدەنگن، منیش لەبەر کۆمەڵگە ناتوانم لێی جیا ببمەوە».

زۆرینەی ئەو ژنانەی کە ئێمە دواندمان، باس لەوە دەکەن کە لەبەر خۆشویستن و قسەی کۆمەڵگە ناتوانن لە هاوسەرەکانیان جیا ببنەوە.

(ئامینە)ی تەمەن ٥٠ساڵ، یەکێکە لەو ژنانەی کە خاوەنی هیچ مناڵێک نیە و چەندین ساڵە لەگەڵ هاوسەرەکەی دەژێت. وتی: «بەبیرم نایەت چەندێک دەبێ هاوسەرگیریم کردوە، بەڵام خاوەنی هیچ مناڵێک نیم، سەردانی دکتۆریشمان کردوە پێی وتوم کە هیچ کێشەیەکی تەندروستی لەمندا نیە، بەڵکو لە مێردەکەم دایە».

دەشڵێت: «راستە مناڵ هۆکاری زیادکردنی دڵخۆشی ماڵە، بەڵام من واتەمەنم ٥٠ ساڵە و مێردەکەشم زۆر خۆشەوێت و گرفتێکی وای بۆ دروست نەکردوین، هەمیشە مێردەکەم پێم دەڵێت جیا ببەرەوەو ببە بەخاوەنی مناڵی خۆت، بەڵام من بڕیارم داوە جیا نەبمەوە».

ئەوەی (ئامینە) کردویەتی، لە مانەوە لەگەڵ مێردەکەی دا، رەنگە دەرخەری ئەو تێڕوانینە بێت کە ژنان هەیانە بۆ هاوسەرەکانیان، چونکە وەک توێژەرێک ئاماژەی بۆ دەکات، ئەگەر نەزۆکیەکە لە ژنان بێت، ئەوا پیاوان کەمجار بڕیاردەدەن لەگەڵ هاوسەرەکانیان بمێننەوە و ژنی دیکە نەهێنن.

ئاسۆ خەلیل، توێژەری دەرونی، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «ئەگەر ژن نەزۆک بێت دو رێگە هەیە لەبەردەمیدا یا جیا بونەوە یا ژنی تری بەسەردا بهێنرێت، بەڵام نەزۆکی بۆ پیاو هەم دیسان ژن دەبێت باجەکەی بدات».

هەندێک لەو ژنانە باس لەوە دەکەن کە هاوسەرەکانیان هیچ کات قسەیان نەکردوەو توانجیان نەداوە، بەڵام لەلایەن کۆمەڵگا و خزمەکانیانەوە توانجیان لێدەدرێت.

نەزیرە، ژنێکی تەمەن ٤٠ ساڵە و پاش ١٣ ساڵ هاوسەرگیریی، نەبوەتە خاوەنی مناڵ بەوهۆیەی هاوسەرەکەی نەزۆکە. بۆ (نەوژین) باس لەوە دەکات «ماڵی باوکی مێردەکەم بەهەمیشەی توانجم لێدەدەن و دەڵێن نەیتوانی نەوەیەکمان بۆ بخاتەوە».

دەشڵێت: «مێردەکەم هەمو کات پێم دەڵێت دڵی خۆت توند مەکە، بەڵام قسەکانی ماڵە خەزورانم وام لێدەکات بەبەردەوامی خەم لەو بابەتە بخۆم».

هەرچی روی یاساییی ئەم پرسەیە، ئەوا پارێزەرێک رونیدەکاتەوە کە یاسا لەمبارەیەوە قسەی خۆی کردوە.

بەهار عەلی، وتی: «سەبارەت بە هۆکاری نەزۆکی (عقم) وەکو هوکاری جیابونەوە لەمادەی ٤٣ بڕگەی ٥، ژن دەتوانێت داوای جیابونەوە بکات (التفریق القضائی) ئەگەر هاتو مێردەکەی نەزۆک بێت یان دوای ژنهێنانی توشی نەزۆکی بێت و هیچ مناڵێکی زیندوشی لە مێردەکەی بۆ نەمابێتەوە».

ئاماژەی دا کە بۆ پیاوانیش یاسا رێگەی پێداون ئەگەر ژنەکانیان نەزۆک بن، ژنی دیکە بهێنن.

(دڵسۆز) نمونەی ئەو ژنانەیە دوای دو ساڵ لەهاوسەرگیری، بەهۆی نەبونی مناڵەوە هاوسەرەکەی تەڵاقی دەدات.

بۆ (نەوژین) وتی: «سەرەتا ژیانمان زۆرخۆشبو، بەڵام دوای ماوەیەک بەهۆی نەبونی مناڵەوە کێشە کەوتە نێوانمانەوە، چەندین جاریش سەردانی پزیشکمان کرد، بەڵام بێئەنجام بو، هەربۆیە تەڵاقی دام».



### دەزانیت (ڕۆنی کوردیی) و (کەشک) چۆن دروست دەکرێن؟

# ژنانی گەرمیان خواردنە کوردەوارییەکان دەپارێزن

**■ نەوژین، زریان محەمەد**

**خواردنە کەلتورییە کوردییەکان، بەئاستەم توانیویانە خۆیان لەبەردەم ئەو شەپۆلی نوێبونەوەو جیهانگیرییەدا بگرن کە پێش هەمو شت سفرەو خواردنی ماڵەکانی گرتوەتەوە، سەرباری هەر ڕەوشێک، تائێستاش ژنانێک هەن لەگەرمیان کە ساڵانە و بەپێی وەرزەکان، هەڵدەستن بە ئامادەکردن و دروستکردنی ئەو خواردنانە.**

(کەشک، ڕۆن، دۆینە و دۆ)، لەدیارترین ئەو خواردن و خواردنەوە کوردەوارییانەن کە لەگەرمیاندا برەویان هەیەو دەخورێن، ئەم خواردن و خواردنەوانە ئەگەرچی داواکاری لەسەریان وەکو پێشو نییە، بەڵام تائێستاش ژنانێک هەڵدەستن بە ئامادەکردنیان و دروستکردنیان، بەزۆریش ئەم کارە لە گوندەکانی گەرمیاندا ماون.

لەمیانەی سەردانێکماندا بۆ گوندی (سەیدە)ی سەر بە ناحیەی سەرقەڵا لە قەزای کفری، ژنان هەنگاوەکانی دروستکردنی ئەو خواردن و خواردنەوانەیان بۆ گێڕاینەوە.

پەخشان محەمەد حەمەئەمین، ٣١ ساڵ، سەبارەت بە دروستکردنی خواردنە خۆماڵیەکان بۆ (نەوژین) دەڵێت: «سەرچاوەی هەر خواردنێکی کوردەواری شیری ئاژەڵە، سەرەتا شیرەکە دەکوڵێندرێت و دەکرێت بە ماست، ماستیش دەبێت هەوێنی بکەی هەر لە خۆی، دواتر دەکرێتە مەشکەوە و دەژەندرێت بۆ ماوەی کاتژمێرێک ئەو ماستەش دۆ و کەرەی لێ پەیدا دەبێت».

زیاتر رونیکردەوە کە مەشکەش هەر لە پێستی ئاژەڵ خۆی دروست دەکرێت، ئەمەش وایکردوە ئەو دۆیەی کە تێیدا دەژەندرێت تامی تایبەتی خۆی هەبێت و خواستی زۆری لەسەر بێت.

پەخشان، ئەوەی خستەڕو کە خواردنە کوردەوارییەکان یەکتر تەواو دەکەن و هەریەکەیان ناوکی درستبونی جۆرێکی تری خواردنن، بۆ ئەمەش نمونەی (کەشک)ی هێنایەوە.

وتی: لەو دۆیەی کە لە ماستەکە پەیدا دەبێت، کەشک دروست دەکرێت، ئەویش بە کوڵاندنی دۆکە دەبێت، بەشێوەیەک کە دۆکە دەکوڵێندرێت و شتێکی لێدروست دەبێت وەک پەنیر وایە، کە دەکرێتە تورەکەیەکەوە لە جۆری خام، چونکە ئەگەر خام نەبێت نابێت بەوپێیەی ئاوی هەیە و لێی دەچۆڕێت.

ئاماژەی بەوەشکرد کە خامەکە بەو دۆ کوڵیوەی تیایەتی، هەتا چەند ڕۆژێک بەوشێوەیە دەهێڵرێتەوەو دواتر کۆدەکرێتەوە و خوێی دەکرێت و دەنرێتەوە.

مەبەستی لەنانەوە، پرۆسەی بە گونک کردن و کردنی بەرهەمەکەیە بە پارچەی بچوک کە بە سەری پەنجەکانی دەست ئامادە دەکرێت و پاشان بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک لەبەر خۆر دەهێڵرێتەوە هەتا وشک دەبێتەوە، دوای ئەوەش دەکرێتەوە ناو خام یان گونی و هەڵدەگیرێت.

هەندێک لە ژنان ئەگەرچی کارئاسانیان بۆ کراوە بۆ ژەندنی ئەو ماستە لە ڕێگەی مەشکەی کارەباییەوە، بەڵام وەک خۆیان دەڵێن ئەوە تامدار نیە وەک مەشکەی خۆماڵی، ئەگەرچی خۆماڵییەکە هێز و توانای زۆری دەوێت.

فاتمە محەمەد، ٥٤ ساڵ، بەدەم ژەنینی مەشکەکەیەوە سەبارەت بە دروستکردنی خواردنە کوردەوارییەکان بۆ (نەوژین) دواو وتی: «ئێمە ئەو خواردنانەی کە دروستی دەکەین لە ماست دروستی دەکەین، بە ژەندنی لە نێو مەشکەدا دۆی لێدروست دەبێت لەگەڵ کەرە، هەر ئەو دۆیەش کەشک و دۆینەی لێدروست دەکرێت».

ئەو ژنە لەگەڵ رونکردنەوەی جۆری ئەو بەرهەمانەی دروستی دەکەن، ئەوەشی خستەڕو کە کارەکەیان بە ئەرکە «چونکە ژەندنی ئەو مەشکەیە هێزی بازوی دەوێت تاوەکو دروست دەبێت، ئەگەرچی ئێستا مەشکەی کارەبای هاتوە، بەڵام تامدار نیە وەک مەشکەی کوردی».

وتیشی: کەرە ئەو بەشەیە کە ڕۆنی کوردی لێدروست دەکرێت ئەویش لەو ماستە دروست دەبێت کە دەژەندرێت، بۆ کۆکردنەوەشی بەفر دەکرێتە ناو مەشکەکە تاوەکو بە ساردییەکەی هەموی کۆ بکاتەوە، دواتر ئەو کەرەیە هی چەند ڕۆژێک پێکەوە کۆ دەکەینەوە و لە سەر ئاگر گەرمی دەکەین و دەیتوێنینەوە و دەیکەینە (هیزە).

لەباسی (هیزە) دا، رونیکردەوە کە وەکو تورەکەیەکە کە لە پێستی ئاژەڵی بچوک دروست دەکرێت و تایبەتە بە ڕۆنی کوردی، بەشێوەیەک ڕۆنەکە لەو هیزەیەدا نەبێت پارێزگاریی لە جۆر و کوالێتیەکەی ناکات.

باسی لەوەشکرد کە هەندێکجار بۆ ئەوەی تامی ڕۆنەکە خۆشتر بێت، بۆن و تام و دۆشاوی خورمای تێدەکەن و هەڵیدەگرن بۆ زستان.

ئەم خواردنە کوردەوارییانەی ئەو ژنانە وردەکاریەکانیان گێڕایەوە، بەو پێیەی ئەرک و ماندوبونی زۆرە، بۆیە بڕەکەی لە بازاڕدا کەمە، هەروەک ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی لە بازاڕدا نرخی گران بێت.

فاتمە، وتی: ئەم خواردنە کوردەوارییانە لە بازاڕدا گرانن، بەشێوەیەک نرخی کیلۆیەک ڕۆنی کوردیی دەگاتە ٢٥ هەزار دینار و کیلۆیەک کەشکیش سەروی ١٠ هەزار دینارە.

# کچانی خۆبەخش: پارە هەمو شتێک نییە



**■ نەوژین، ئەژین مەهدی**

**ئەگەرچی ماوەی ساڵێکە بەبێ ئەوەی هیچ بەرامبەرێکی مادیی وەربگرێت دەوام دەکات، بەڵام (دڵنیایی) خۆشحاڵە وەکو ئەوەی فەرمانبەرێکی دامەزراو بێت.**

**ئەو کچە وەکو مامۆستا لەیەکێک لە قوتابخانەکانی کەلار، ماوەی ساڵێکە دەستبەکاربوە و بە خۆبەخشی وانە بە منالان دەڵێتەوە.**

لەگەرمیان دا تادێت ژمارەی کچانی خۆبەخش لە بوار و کایە جیاوازەکان دا زیاد دەکات، ئەوان چ لەکەرتی حکومیی و چ لەکەرتی تایبەت، وەکو مامۆستا و فەرمانبەر و کارمەندی خۆبەخش دەستبەکار بون، ئەگەرچی لەروی مادیەوە هیچیان دەستناکەوێت، بەڵام لەروی ئەزمون و مەعنەوییەوە، کۆڵێک سودی پێگەیاندون.

دڵنیایی نەوزاد، ١٩ ساڵ، کە وەکو ئاماژەمان بۆ کرد مامۆستای خۆبەخشە، بەڵام لەبنەڕەت دا ئەو هێشتا خوێندکاری زانکۆیە، ئەو زانیاریی و زانستەی هەیەتی، ویستویەتی هەر لە مێشکی خۆیدا نەیهێڵێتەوە، بەڵکو دەخوازێت بیگەیەنێت بە منالان، هەربۆیە وەکو مامۆستایەکی خۆبەخش دەستبەکار بوە.

ئەو بۆ (نەوژین) وتی: «ماوەی ساڵێکە وەکو مامۆستا وانە بە قوتابیان دەڵێمەوە، ئەم پیشەیە هەستێکی خۆشی پێبەخشیوم کە لەوانەیە نەتوانم بە وشە دەریببڕم».

وتیشی: «ڕاستە هیچ شتێکی مادیمان دەست ناکەوێت، بەڵام لەروی مەعنەویەوە زۆر ئاسودە دەبین، ئەمە جگە لەوەی لەم ئیشە خۆبەخشییەدا، زۆر ئەزمون فێر بوم».

بەکاریگەریی قەیرانی دارایی، ئێستا دەرفەتی دامەزراندن چ بە هەمیشەیی و چ بە گرێبەست، بۆ دەرچوانی زانکۆ و پەیمانگاکان زۆر زەحمەتە، بەڵام ئەمە کچانی بێهیوا نەکردوەو وایلێنەکردون کە دەستەوەستان دانیشن، بەڵکو بۆ ئەوەی لە کاروان بەجێنەمێنن و بتوانن پارێزگاریی لە پسپۆڕێتیەکەیان بکەن، رویان لەکاری خۆبەخشی کردوە.

سەرگوڵ سەمین، ٢٧ ساڵ، یەکێکی ترە لەوکچانەی کە ئیشی خۆبەخشی دەکات. وتی: «دوای تەواکردنی پەیمانگا و دانەمەزراندنمان، هەستم بە بێتاقەتی دەکرد، بۆیە بڕیارم دا کە ئیشی خۆبەخشی بکەم لەو بوارەی کە بڕوانامەم هێناوە».

وتیشی: «ئێستا وەکو خۆبەخش لە فەرمانگەیەکدا دەستبەکار بوم لەکەلار، ئەمەش دەرفەتی ئەوەی پێدام هەم شارەزاییم زیاتر بکەم، هەم بتوانم لەم ڕێگەیەوە خرمەتی کۆمەڵگا بکەم».

زۆرجار بۆ پێوانەکردنی ڕادەی باشیی و گونجاویی پیشە و کارەکان، بڕی ئەو پارەیە دەکرێتە پێوەر کە وەکو موچە یان هەقدەست کەسەکە وەریدەگرێت، بەڵام کچانی خۆبەخش باسلەوەدەکەن کە ئەگەرچی ئەوان هیچ موچیەکیان پێنادرێت، بەڵام بە شتی دیکە قەرەبو کراونەتەوە.

دڵنیایی، لەوبارەوە وتی: «ئەو هەستەی لە کاری خۆبەخشی بەدەستمهێناوە، بە هیچ کارێکی تر بەدەست نایات، دەبێت چی لەو سوپاسگوزاریی و پێزانینانە خۆشتر بێت کە لەبەرامبەر کارەکەت دا دەست دەکەوێت؟»

بەهەمانشێوە، (سەرگوڵ)یش ئاماژە بەوەدەکات کە هەرچەندە کارەکەی هیچ دەستکەوتێکی مادیی بۆ فەراهەم ناکات، بەڵام هەستێکی خۆشی پێبەخشیوە، بەتایبەتی کەوەکخۆی وتی: «توانیومە سودێک بە دەوروبەرم بگەیەنم».

ئەگەرچی کچان بەزۆری لە کەرتی گشتیی و دامودەزگا حکومیەکان دا وەکو خۆبەخش دەستبەکار دەبن، بەڵام هەندێکی دیکە لە کچان، جیاواز ڕۆشتون و لە کەرتی تایبەت دا بەخۆبەخشی خزمەت دەکەن.

کاسیا فەریق، ١٨ ساڵ، یەکێکە لەو کچانە. ئەو پیشەیەکی خۆبەخشیی جیاوازتری هەڵبژاردوە و لە بواری ڕاگەیاندن دا کاردەکات.

وتی: «ماوەی ٣ مانگە وەکو خۆبەخش لە ڕادیۆ بەرنامە پێشکەش دەکەم، زۆر ئاسودەم بە ئیشەکەم».

ئەو باسی لەوەشکرد «بێگومان ئەگەر خۆشەویستیت بۆ ئیشەکەت هەبێت، ئەوا بەلاتەوە گرنگ نابێت ئەگەر پاداشتی هەبێت یاخود نا».

ئەگەر کچانی خۆبەخش هەریەکە و لەناخی خۆیەوە پاڵنەرێکی هەبێت بۆ کارەکەی، ئەوا بەرای چالاکوانێکی ژنان، ئەم حاڵەتە هێمایە بۆ شتێکی گەورەتر.

ڤیان سابیر، چالاکوانی بواری ژنان لەکەلار، ئاماژە بەوەدەکات کە هۆشیاریی کچان و ژنان گەیشتوە بە ئاستێک کە دەیانەوێت هاوشێوەی پیاوان کار بکەن و خۆیان لە کۆمەڵگادا بسەلمێنن.

وتیشی: «ئێستا کچان پاش تەواوکردنی خوێندن و وەرگرتنی پسپۆڕێتی، ڕازیی نین لەماڵەوە دابنیشن، بەڵکو کاردەکەن و پەرە بە توانا و پسپۆڕێتیەکەیان دەدەن، ئەگەر کارەکە خۆبەخشانەش بێت».

ئەو ژنە چالاکوانە، هێمای بەوەشکرد کە ئەوەی خۆبەخشەکان دەیکەن کارێکی «مروڤانەیە»، پێشیوایە کە ئەم بابەتە دەبێت وەکو وانە منالانی لەسەر ڕابهێنرێت لە قوتابخانەدا.

وتیشی: «بێگومان زیادبونی ڕێژەی خۆبەخشی لەناو گومەڵگا دا شتێکی ئەرێنییە، چونکە بە کارکردنیان خزمەت بەکۆمەڵگا دەکەن، هەروەک بۆ خۆیشیان ئەزمونیان زیاد دەکات و سودی دەبێت بۆ بونیادنانی خود».

هەم دیزاینەرەو هەمیش مۆدێل...

# کچە دیزاینەرێک لە کەلار یەکەمین دیزاینی خۆی نمایش دەکات

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

**(مەهتاب)، کچە بەرگدورێکی دانیشتوی شاری کەلارە، دەستی بۆ پیشەو بوارێک بردوە، کەتائێستا لەناوچەکەدا هیچ کچ و ژنێک زات و توانای ئەوەی نەبوە دەستی بۆ ببات و کاری تێدابکات، ئەویش: دیزاین و نمایشکردنی جلوبەرگە.**

ئەم پیشەیە کە ئەو کچە دەستی داوەتێ، ئەگەرچی مێژویەکی دوری هەیە لە وڵاتاندا، بەڵام لەکوردستاندا رەگێکی ئەوتۆی نییە، لەناوچەکەی خۆیشی دا (گەرمیان)، کارێکی زۆر نوێ و بێپێشینەیە.

مەهتاب عەبدوڵڵا، دەرچوی بەشی شیکاری نەخۆشیەکانی پەیمانگای تەکنیکی کەلارە، لەماوەی رابردودا یەکەمین دیزاینی جلوبەرگی خۆی بڵاوکردەوە و لەهەمان کاتدا خۆی نمایشی بەرهەمەکەی خۆی کرد، بەمەش بو بە یەکەم کچە دیزاینەر و مۆدێلی نمایشکردنی جلوبەرگ لەگەرمیان.

مەهتاب لەوبارەیەوە بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «سەرەتای دەستپێکردنم تەنها حەزیک و خەونێکی منداڵی بو، دواتر توانیم پەرەی پێبدەم».

ئەو پێش ئەوەی رۆچێتە ئەم بوارەوە، بەکاری بەرگدوریی دەستی پێکردوەو توانیویەتی دوکانێک بۆ ئەم پیشەیە لە کەلاردا بکاتەوە.

وتی: «لەگەڵ ئەوەی بۆ کچێکی وەکو من لە لایەنی مادیەوە کارێکی گران بو، بەڵام ئەستەم نەبو و بە پاڵپشتی خێزانەکەم توانیم سەرکەوتو بم لەدانانی دوکانەکەم».

ئەو لە دوکانەکەیدا دەستیکرد بە جێبەجێکردنی بەشێک لە حەزەکانی و هەنگاوی بۆ جێبەجێکردنی حەزە گەورەکەشی دەستپێکرد کە دیزاینی جلوبەرگە.

وتی: لە دوکانەکەمدا دەستم بە نمایشکردنی بەرهەمەکانم کرد چ دورین بێت چ ئیشی دەستی، وردە وردە ئەو دیزاین و مۆدێلانەم نمایش کرد کە خۆم دیزاینم کردون.

مێژوی کاری بەرگدوریی بۆ ژنان کۆنە، بەڵام بونی دوکانی بەرگدوری ژنان، هەنگاوێکی تازەیە، هەربۆیە بێگومان ئاستەنگی خۆیشی هەیە.

مەهتاب نایشارێتەوە لەماوەی کارکردنیدا ناخۆشی و سەختی زۆری هاتۆتە رێ، وەکو نەبونی کەسێک بۆ پاڵپشتی و کەسێک بۆ ئەوەی لێیەوە فێری کارکردن ببێت، هەروەها قسە نەرێنیەکانی کۆمەڵگاش لەلایەکی ترەوە کارەکەی بۆ سەخت تر دەکردەوە، بەڵام وەکخۆی دەڵێت: «ئەمانە هیچی نەبونە هۆی ئەوەی بوەستم و ماندو ببم، بەڵکو هەمیشە هەوڵی خۆمم داوە و لەکۆتایدا توانیم ئەنجامەکەی ببینم».

پیشەی دیزاینکردنی جلوبەرگ لە کوردستاندا بەگشتی پیشەیەکی تازەیە و لە کەلاریشدا پیشەیەکی زۆر تازەترە و هێشتا ماویەتی تاوەکو پیشەیەکی باو لێی بروانرێت.

مەهتاب، لەمبارەیەوە وتی: «پیشەی دیزاینکردنی جلوبەرگ پیشەیەکی زۆر تازە و دەگمەنە و ئەوانەی لەم بوارەدا کاردەکەن بەگشتی تاکە کەسن و لەلایەن کۆمپانیایەکی تایبەتەوە سپۆنسەر ناکرێن».

بەڵام هێشتا ئەم ئاستەنگ و رێگریانە، دڵخۆشیی و حەماسی ئەو کچەیان کەمنەکردوەتەوە، بەڵکو ئەو ئاسودەیە بەوەی توانیویەتی پیشەکە بهێنێتە کەلارەوە و دەشڵێت: «هەمو هەوڵێکم بۆ ئەوەیە ئەم پیشەیە بە ناوچەکە بناسێنم و پەرەی پێ بدەم».

ئەگەر دیزاینەرانی دونیا جلوبەرگ ئامادە بکەن و کەسانێکی تر وەکو «مۆدێل» ئەو جلانە نمایش بکەن، ئەوا (مەهتاب) هەردو کارەکەی لەخۆی دا کورت کردوەتەوە.

لەوبارەوە وتی: «سەرەتای کاری دیزاینم لە دیزاینکردنی جلەکانی خۆمەوە دەست پێکرد و بیرۆکەم لە دیزاینەرە جیهانیەکانەوە وەرگرت، ئێستاش دوای ماندوبونێکی زۆر، دڵخۆشم بەوەی توانیم یەکەمین کاری دیزانم بڵاو بکەمەوە».

ئاماژەی بەوەشکرد بۆ ئەوەی ئەو دەقە بشکێنێت، خۆی هەڵدەستێت بە نمایشکردنی جلوبەرگە دیزاینکراوەکانی و دواتر بڵاوکردنەوەیان، بۆ ئەوەی لەورێگەیەوە ئەگەر کەسانێک جلوبەرگە دیزاینکراوەکەیان پێجوان بو، لێی بکڕن.

ئەو باسلەوەشدەکات بەو توانا سنوردار و بەو پشتگیرییە کەمەی کە هەیە، کارەکەی قورسە «کچێکی دیزاینەر لە کەلاردا جیاوازترە لە هەرناوچەیەکی تر لە روی سپۆنسەرو ریکلام و مۆدیل و پشتگیریەوە».

سەرباری ئەمەش، بێئومێد نییەو گەشبینە بەم کارەی دەستیپێکردوەو نەک هەر ئەوەش، بەڵکو هەنگاوەکەی خۆی وەها وێنادەکات کە کچانی دیکە دەتوانن وەکو نمونەیەک چاوی لێبکەن.

لەوبارەوە وتی: «بە کچان دەڵێم ئەگەر خەونێکیان هەیە، ئەگەر دەیانەوێت ببنە خاوەنی کار و پیشەیەک بە دڵی خۆیان، ئەوا بێگومان دەبێت کۆڵ نەدەن و بەرگەی سەختی و ماندوبونەکان بگرن».

# ئافرەتان کاری بەرگدوری دەبەنە بازاڕەکان




■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

**رەنگە یەکێک لە دێرین ترین ئەو پیشانەی ژنان لەگەرمیان کردویانە، بەرگدوریی بێت، لە رابردو و ئێستاشدا ژنان زۆرتر ئەم پیشەیە لە ماڵەوە ئەنجام دەدەن، بەڵام ژمارەیەک ژن لەگەرمیان، بڕیاریانداوە پیشەکەیان زیاتر پەرە پێبدەن، هەربۆیە کارەکەیان بردوەتە نێو بازاڕ و دوکانەکان.**

لەئێستادا ژمارەیەک لە ژنانی بەرگدور لەگەرمیان، هەر بەوە رازیی نەبون کە پیشەکەیان لە چوارچێوەی ماڵەوەیان دا ئەنجام بدەن، بەڵکو ئەو کارەیان پەرەپێداوەو توانیویانە دوکان و فرۆشگای تایبەت بە خۆیان لە بازاڕ و گەڕەکەکانی دیکەدا بکەنەوە.

ئەو ژنانە هۆکاری سەرەکی روکردنیان لەم هەنگاوە، دەگێڕنەوە بۆ گۆڕانی سەردەم و فراوانبونی عەقڵیەتی کۆمەڵگا، بەوەی ئیتر ژنانیش دەتوانن لە بازاڕ و شوێنە گشتییەکان دا وەکو پیاوان کار بکەن.

سۆیلە ئەحمەد، ٤٧ساڵ، لە گەڕەکی (گۆران)ی قەزای کەلار، دوکانی بەرگدوری کردوەتەوە. لەبارەی ئەم هەنگاوەی، بۆ (نەوژین) وتی: «من ماوەیەکی زۆرە لەم بوارەدا کاردەکەم، کەدەستم پێکرد تاماوەیەک پێش ئێستا، هەر لە ماڵەوە کارەکانم دەکرد».

لەبارەی گواستنەوەی پیشەکەی لەماڵەوە بۆ دوکان، (سۆیلە) وتی: «کارەکانم لە ماڵەوە بە باشی نەدەچو بەڕێوە، هەربۆیە بڕیارم دا دوکانی بەرگدوری بکەمەوە و پیشەکەم فراوانتر بکەم».

گواستنەوەی پیشەی بەرگدوریی ژنان لە ماڵەوە بۆ بازاڕ، رەهەندێکی دیکەشی هەیە، ئەویش برەودانی زیاترە بە پیشەکە، چونکە وەکو ژنانی بەرگدور باسی لێوە دەکەن، پێشتر زۆرتر ژنانێک سەردانیان دەکردن کە ناسراو و خزمیان بون، بەڵام کەدوکانیان داناوە، رێژەیەکی زۆرتر لە ژنان سەردانیان دەکەن، ئەمەش دەرفەتە بۆ باشترکردنی بازاڕیان.

وەزیرە مەحمود، ٤٧ ساڵ، لەبازاڕی شاری کەلار (تەلاری هاوچەرخ) دوکانی بەرگدوریی هەیە. بۆ (نەوژین) وتی: «ئەگەر لە ماڵەوە بم ناسراو نابم، بەڵام لێرە باشتر دەناسرێم و دەرفەتی سەردانی ژنانی زۆرتریشمان هەیە».

> کردنەوەی دوکان دەرفەتی سەردانی کردنمانی لەلایەن ژنانەوە زیاتر کردوە

خاڵێکی تر کە ئەو ژنە بەرگدورە هێمای بۆکرد، ئەوەیە کە لەئێستادا بەوهۆیەی دوکانیان هەیە، بۆیە ئاسانکاریشە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت سەردانیان بکەن.

وتی: «پێشتر هەتا ناونیشانی ماڵەوەیان بدۆزیایەتەوە گران بو بۆ ژنان، بەڵام ئێستا چونکە لە بازاڕین، ئاسانتر شوێنی کارەکەم دەدۆزنەوەو سەردانم دەکەن».

بەڵام وادیارە هەمو هۆکارەکانی ئەم هەنگاونانەی ژنانی بەرگدوری گەرمیان روەو بازاڕەکان، وەکو یەک نییە، چونکە ئەگەر (سۆیلە) بە هۆی بچوکی شوێنەکەیەوە دوکانی دانابێت، ئەوا (سەمیرە) بە هۆی قەیرانی داراییەوە روی لەو کارە ناوە.

سەمیرە، کە تەمەنی ٤٥ ساڵەو بەرگدورە لە بازاڕی شاری کەلار، وتی: «بەکاریگەریی قەیرانی دارایی، باری داراییمان خراپ بو، بۆیە و بەمەبەستی دەربازبون لەو بارە، ئەم دوکانی بەرگدوریەم کردەوە و تائێستا بەردەوامم».

(سەمیرە) لە گەڵ کاری بەرگدوری دا، بابەت و کەرەستەی جوانکاریی و پێداویستییەکانی دیکەی ئافرەتان و قوماش و جلوبەرگی منداڵانیش هەر لە دوکانەکەی دا دەفرۆشێت. باس لەوەش دەکات کە کارەکەیان پێشوازیی باشی لێکراوە لەلایەن خەڵکیەوە.

وتی: «لەلایەن ئافرەتانەوە دەستخۆشی زۆرمان لێکراوە بۆ ئەم کارە، ئەمەش هاندانێکی باشە بۆمان».

ئەم قسەیە، کچێک کە لە دوکانەکەی (سەمیرە)دا چاومان پێکەوت، پشتڕاستی کردەوە.

ئەو کچە کە ناوی (چاوان قادر)ەو تەمەنی ٢٥ ساڵە، دەستخۆشی لەم هەنگاوە کرد و بۆ (نەوژین) وتی: «هەنگاوێکی زۆرباش و گونجاوە، هەروەها ئاسانکارییە بۆ ئێمەش کە مامەڵەو گفتوگۆ لەگەڵ ئافرەتێک دا بکەین بۆ کڕینی پێداویستی و دورینی جلوبەرگەکانمان».

بەڵام ئایا ژنانی بەرگدور ئەم دەستخۆشیی و پاڵپشتیەی ئافرەتانی دیکە، تاچەند لەلایەن خێزانەکانیانەوە ئاراستەیان دەکرێت؟ ئەوان لەبارەی کارەکانیانەوە چی دەڵێن؟ ئایا رێگرییان لێناکەن؟

لەوبارەوە (وەزیرە) وتی: «بەدڵنیاییەوە خێزانەکەم پاڵپشت و هاوکارمن، چونکە ئەگەر هاوکاری خێزانەکەم نەبێت، ناتوانم هەنگاوێکی وەها بنێم و هەروەها بەردەوامی بە کارەکەم بدەم».

# ژنان تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان دەکەنە شوێنی بازاڕکردن



■ نەوژین، ئەسما کەریم

**هەتا پێش ماوەیەک، ئەگەر (کیژان) بیویستایە کەرەستەیەک بۆخۆی بکڕێت، ئەبوایە پێشتر ئامادەکاریی بکردایەو کاتێکی بدۆزیایەتەوە بۆ ئەوەی بیقۆزێتەوە بۆچونە بازاڕ، بەڵام ئێستا رەوشەکە گۆڕاوە، ئەو لەماڵی خۆیەوەو بە تەچکردنی شاشەی مۆبایلەکەی، دەتوانێت ئەوەی بیەوێت بێتە ماڵەکەی.**

حەز و ئارەزوی ژنان بۆ بازاڕکردن، حەز و ئارەزویەکی تایبەت و جیاوازە، بەڵام لەئێستادا بەهۆی بەربڵاوی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان و زیاتر بەکارهێنانیان لەلایەن ژنانەوە، لە بری روکردنە بازاڕەکان لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە کەلوپەل و پێداویستیەکانیان دەکڕن.

کیژان عەزیز، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری دواقۆناغی زانکۆیە، دەڵێت: «من بەهۆی ئەوەی کە خوێندکارم کەمتر کاتی چونە بازاڕم هەیە، هەربۆیە لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە ئەو کەلوپەل و پێداویستیانەی کەدەمەوێت، دەیکڕم».

وتیشی: «هۆکاری سەرەکی بازارکردنم لە رێگەی تۆرە کۆمەڵایەتیەکانەوە ئەوەیە، ئەوەی مەبەستمە بە ئاسانتر دەستم دەکەوێت و کاتێکی زۆریشی پێویست نیە».

ئەو ژنانەی کە کار دەکەن و دەوامیان هەیە بەتەنیا نین لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان بۆ کڕینی شتومەک، بەڵکو ئەو ژنانەی کاریان نییەو لەماڵەوەن، بەهەمانشێوە لەم رێگەیەوە بازاڕکردن دەکەن.

روخۆش محەمەد، ٢٩ ساڵ، ژنی ماڵەوە، بۆ (نەوژین) وتی: «لەبەر ئەوەی کە منداڵێکی بچوکم هەیە، کەمتر دەچمە بازاڕ و ئەو کەلوپەل و کاڵایەی کە خواستم لەسەریەتی لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە دەیکڕم».



وتیشی: «سودێکی تری ئەم بازاڕکردنە ئەوەیە کەزیاتر دڵنیا دەبمەوە لە نرخ و جۆر و کوالێتی ئەو کاڵایەی کەدەمەوێت بیکڕم».

لەبەرامبەردا، هەندێکی دیکە لە ژنان بازاڕکردنی ئۆنلاین بە گونجاو نازانن و متمانەیەکی تەواویان پێی نیە، بەتایبەت کە تاقییان کردوەتەوەو کارەکەیان بە دڵ نەبوە.

شیلان محەمەد، ٢٧ساڵ، دەڵێت: «چەند جارێک لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە بازاڕم کردوە، بەڵام ئەو کاڵایەی کە ویستومە بەدرەنگی گەشتوەتە دەستم».

وتیشی: «هەروەک پێشموایە بازاڕکردن لەو رێگەیەوە ئەو خۆشیەت پێ نابەخشێت کە خۆت برۆیتە بازاڕ و کەلوپەل و پێداویستیەکانی خۆت بکڕیت».

ئەوەی تاوەکو ئێستا باسی لێوەکراوە سود وەرگرتنی ئافرەتانە لەبازاڕ کردن لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە، بەڵام ئایا پیاوان تاچەند توانیویانە سودمەندبن لەم جۆرە بازاڕکردنەدا؟

محەمەد رەئوف، ٣٢ ساڵ، کاری فرۆشتنی موبایل لە بازاڕی کەلار دا دەکات، وتی: «من حەزێکی زۆرم بۆ کڕینی ئۆتۆمبێل هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی کە دوکاندارم کەمتر کاتی ئەوەم هەیە کە سەردانی پێشانگاکانی ئۆتۆمبیل بکەم، بۆیە لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە ئۆتۆمێل دەکڕم».

بازاڕکردن لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە تەنها ژنانی کریار لێی سودمەند نەبون، بەڵکو سودی بەو خانمانەش گەیاندوە کە فرۆشیارن.

دڵنیا خالد، ٢٧ ساڵ، بەرگدوری ژنانە لەکەلار، دەڵێت: «من ئەو جلانەی کەوا دەیدورم لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە وێنەی بڵاو دەکەمەوە، ئەمەش وایکردوە کە کڕیارێکی باشم هەبێت و هەر لەرێگەی ئەو تۆڕانەوە پەیوەندیم پێوە بکەن و داوای بکەن».

دڵنیا باسی لەوەشکرد: «ئەمەش وایکردوە ون بتوانم لەم رێگەیەوەریکلامێکی باش بۆ کارەکانم بکەم و کریارەکانیشم بە ئاسانی کارەکانم ببینن».

# پیاوانی گەرمیان لەبارەی کارکردنی ژنانەوە چی دەڵێن؟

■ نەوژین، پەرژین کامەران

**پیاوانی گەرمیان لەبارەی کارکردنی ژنانەوە، رای جیاوازیان هەیە، هەندێکیان بە یەکجاری ئەوە رەد دەکەنەوە ژنان کار بکەن، هەندێکی تریشیان پێیان ئاساییە، بەڵام لەم نێوانەشدا هەندێکی تر لە پیاوان دودڵن لە کارکردنی ژنان و وایدەبینن کە کارکردن ئاساییە ئەگەر نەبێتە هۆی دروستبونی کێشەی خێزانی.**

بە بەراورد بە ساڵانی رابردو، ئێستا رێژەی ژنانی ئیشکەر لە کوردستان و گەرمیان بەتایبەتی روی لەزیادبون کردوە، ئەمەش هەندێک گۆڕانکاریی لە تێڕوانینی پیاواندا بۆ کارکردنی ژنان هێناوەتە ئاراوە، بەڵام هێشتا بە هۆکاری جۆراوجۆر پیاوانی دیکە هەن، کە کارکردن بە کاری ژنان نازانن.

محەمەد ئەحمەد، ٣٥ ساڵ، کاسبکارێکی دانیشتوی قەزای کەلارە، پێیوایە ژنان دەبێت کاری ماڵەوە بکەن نەک لە دەرەوە کاربکەن. ئەو بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «لەم ناوچەیەی ئێمە عەیبەیە ژن کار بکات، ئەگەر ژن کاربکات، ئەی کێ خزمەتی ماڵ و منالی بکات؟»

پیاوان رای جیاوازیان لە بارەی کارکردنی ژنانەوە هەیە و بەشێکیان پێیانوایە کۆمەڵگا وایکردوە ئافرەت نەتوانێت کاربکات.

دلاوەر ئیبراهیم، ٣٠ ساڵ، پیشەی مامۆستایە و خێزاندارە، باس لەوەدەکات «کۆمەڵگا وایکردوە کە پیاوان زۆرجار بە باشتری بزانن کە هاوسەرەکانیان منالەکانی گەورە بکات وەک لەوەی کاربکات».

دەشڵێت: «کە باسی کارکردنی ژنان دەکرێت، نابێت دڵپیسی هەندێک لە پیاوان لەیاد بکرێت، چونکە کەسانێک بە بیانوی دڵپیسی، رێگربون لە کارکردنی هاوسەرەکانیان لەدەرەوە».



(دلاوەر) پێیوایە کارکردنی ژنان ئاساییە و دەڵێت: ئەگەر ژن کار بکات هاوکارێکی باشی هاوسەرەکەی دەبێت و هەروەها هۆکارێکیشە بۆ بەختەوەری خێزانەکان.

لایەنێکی تری کارکردنی ئافرەتان بەوە دەبەسترێتەوە کە ببنە خاوەن ئابوری سەربەخۆی خۆیان، کەمتر دەکەونە ژێر کۆنترۆلی پیاوانەوە کە لە کۆمەڵگا پیاوسالاریەکاندا باوە.

«سەربەخۆی ئابوری دواجار سەربەخۆی کۆمەڵایەتیشی بەدوادا دێت». (هیوا ئەحمەد) وای وت.

ئەو کە تەمەنی ٣٧ ساڵە و پیشەی فەرمانبەرە، بۆ (نەوژین) وتی:هەمیشە پیاوان لەرێگەی کۆنترۆڵکردنی ئابوری مێینەوە پاشکۆیەتی ئەو رەگەزەیان بەردەوامی پێداوە.

(دلاوەر)یش هاوڕای (هیوا) بو لەم بارەیەوەو وتی: «عەقڵیەتی هەندێک لە ژنان وابوە کە کاتێک خۆیان دەبنە خاوەنی سەرچاوەی داهات، زۆر گوێڕایەڵی مێردەکەیان نابن».

لەم ساڵانانەی دوایدا کارکردنی ژنان بەشێویەکی بەرچاو زیادی کردوە و تەنانەت هەندێکیش بە شکاندنی کۆتە کۆمەڵایەتیەکان ناوی دەبەن.

سوارە حەمە سالح، تەمەنی ساڵە و دەرچوی زانکۆیە، پێیوایە هیچ کێشەیەک دروست نابێت ئەگەر ژن خاوەنی پیشەو ئابوری سەربەخۆی خۆی بێت، بەڵام بەوتەی خۆی «ئەم کارە نەبێتە هۆی تێکدانی شیرازەی خێزان، ماڵێک نەبێت فرە ساحێب بێت».

جەختیکردەوە: «ترسی پیاو لە بونی ئابوری سەربەخۆی ژن، تەنها لە تێکچونی شیرازەی خێزانەوەیە».

لە بارەی لەمپەرەکانی بەردەم کاردنی ژنان لە روی کۆمەڵایەتییەوە، توێژەرێکی کۆمەڵایەتی وایدەبینێت کۆمەڵگا نەریت سالارەکان لە پێدانی ئازادی ژن بۆ کارکردن دەترسن.

خالید عەبدولکەریم، بە (نەوژین)ی وت: «بەربەستە کۆمەڵایەتییەکانی بەردەم کارکردنی ژن، پەیوەندی بەپیاو یان خێزانەوە، هۆکاری مانەوەی بەربەستەکانیش لەوەی ژنێک نەتوانێت لە هەندێک شوێن کاربکات، بۆ عەقڵیەتی کۆمەڵگا دەگەڕێتەوە».

باس لەوەشدەکات: «کۆمەڵگەی داخراوی نەریت سالاریی، لەپێدانی ئازادی بۆ کاردنی ژن ئەترسێت».

بەڵام شارەزایەکی ئابوریی، بۆچونێکی دیکەی هەیەو پێیوایە کەنارخستنی ژنان لەکار، لێکەوتەی خراپی بۆسەر گەشەکردن و گەشەپێدانی کۆمەڵگا هەیە.

مشیر عارف، ٥١ ساڵ، مامۆستای ئابوری، سەبارەت بەگرنگی کاری ژن، لەڕوی ئابورییەوە بۆ (نەوژین) وتی: «ئاستی هۆشیاری کۆمەڵگە و پێشکەوتنی ئابوری تەواوکەری یەکترن، بەرەوپێشچون لەهەر لایەنێکیان یارمەتیدەرە بۆ بوژانەوەی ئەویتریان».

ئەوەی تێبینی دەکرێت گۆڕانی گەورە بەسەر بیرکردنەوەی تاکی کۆمەڵگادا هاتوە، سەبارەت بە پرسی کارکردن و بەشداری ژنان لە بەڕێوەچونی ژیاندا، بەڵام هێشتا وادەردەکەوێت لە هەندێ شوێن نەریتی کۆن زاڵە کە ئامادەی قبوڵکردنی ئەم کرانەوەیە نیە.

بەپێچەوانەی ئەم نەریتەوە، ئەو مامۆستایە وایدەبینێت «ژن وەکو هەر تاکێکی کۆمەڵگا، خاوەنی ئابوری خۆی نەبێت، بونێکی پەراوێز خراوی دەبێت».



# ژنان کەلار گوڵڕێژ دەکەن



■ نەوژین، ڕێناس ساڵەح

**دیمەنی باخچە و گوڵ و گوڵزارەکانی بەردەرگای ماڵان لە کۆڵان و گەڕەکەکانی قەزای کەلار، بوەتە جێگەی سەرنجڕاکێشانی ئەو کەسانەی کە پێیدا تێدەپەڕن، ئەمەش دەریدەخات ژنان پتر لە جاران، گرنگیی بە سەوزایی و ژینگەکەیان دەدەن.**

ئەگەر جاران بینینی چڕیی دار و گوڵ و باخچەی زۆر و ڕازاوە حاڵەتێکی کەم و دەگمەن بوبێت لە ناو قەزای کەلار، ئەوا ئێستا پێچەوانە بوەتەوە، بەشێوەیەک کە زۆرینەی ماڵەکان گرنگیی بەم لایەنە دەدەن و ئەگەر باخچەو داریشیان نەبێت، ئەوا بە ئینجانەو سەتڵی پڕ لە گوڵ، قەرەبوی دەکەنەوە.

بەڵام ئەم حەزی گوڵ و سەوزاییە، لەلای هەندێک لە خانمان، وەکو خۆشەویستی منداڵە لە دڵیان دا، هەربۆیە ناپەرمونەوە لەوەی زیاتر و زیاتر کار لە باخچەو روبەرە سەوزاییەکانی ماڵەوەیان دا بکەن.

کوێستان محەمەد، ٣٠ ساڵ، لەوبارەوە دەڵێت: «هەر بەمنالّی کە باخچەمان هەبو لە ماڵەوە گوڵی خۆم هەبوە و بەخێوم کردوە، ئەمەش بوە هۆکاری ئەوەی خۆشەویستی تایبەت لە دڵمدا بێت بۆ گوڵەکانم، ئێستا ئەوان بەشێکن لە ژیانم».

بەهەمان شێوە، کەژاڵ عوسمان، ٢٥ ساڵ، دەڵێت: «هەر بە منالّی عاشقی گوڵ بوم، لە هەرشوێنێک ژیابم ئەگەر یەک تۆز شوێنیش هەبێت من گوڵی خۆم رواندوە».

هەندێکی تر لە ژنان، گوڵیان کردوەتە هاوڕێیەکی تایبەتیان، ئەوان کاتێک نیگەران و توڕە دەبن، خەمبارییەکەیان بە گوڵەکانیان دەڕوەێننەوە.

رابیعە مەحمود، ٤٧ ساڵ، دەڵێت: «هەندێکجار کە خەمباربم، گوڵەکانم باشترین هاوڕێمن بۆ ئەوەی لەگەڵیان بم و بێمەوە سەرخۆم».

بەهەمان شێوە (کەژاڵ عوسمان) دەڵێت: «کاتێک گوڵەکان ئاو دەدەم و خەریکیان دەبم، هەمو خەمێکم بیر دەچێتەوە، ئەگەریش بێتاقەت بم کە دەچمە باخچەکەوە بە بینینی ئەوان ئاسودە دەبم».

ئەم راستیەش لە زۆرێک لە توێژینەوە زانستیەکان پشتڕاستکراوەتەوە کە بونی گوڵ و باخچە لە ماڵان هۆکارێکە بۆ بەخشینی ئارامی و کەمکردنەوەی فشار و گرفتی دەرونی و بێتاقەتی و بەهێزکردنی یادەوەری، هەروەها کەم کردنەوەی مەترسیەکانی هەندێک لە نەخۆشیەکان.

هەندێک لەم خانمانە ئارەزوی ئەوە دەکەن گوڵ رێژکردن و سەوزکردنی شار پێشبڕکێی لەسەر بکرێت، تاوەکو سەوزکردنی شار وەک نەریتێکی لێبێت.

رابیعە مەحمود، لەوبارەوە دەڵێت: «پێمخۆشە کە پێشبڕکێیەکی لەوشێوەیە هەبێت بۆ ئەوەی ببێتە هاندەر بۆ ژنان بۆ ئەوەی گرنگیی زیاتر بە سەوازیی بدەن».

وتیشی: هەمو دراوسێکانیشم زیاتر لەمن گرنگی بە گوڵ بدەن و هەمو ساڵێکیش لە وەرزی گوڵ و قەڵەمکردن، قەڵەم دەنێرم بۆ هەمو دراوسێکانم و ئەوکەسانەشی کە ئارەزوی دەکەن.

گرنگی دان بە گوڵ و سەوزکردنی باخچەی ماڵان، لە کەلار دا بە رادەو ئاستی جیاواز بونی هەبوە، بەڵام بەوتەی خاوەنی شەتڵگەیەک، ماوەی ٨ ساڵ دەبێت فرەتر برەوی پەیدا کردوە.

محەمەد عەلی، خاوەنی شەتڵگەی (دیمەنی شار)، دەڵێت: «ماوەی زیاتر لە ٨ ساڵ دەبێت بەشێوەیەکی بەرفراوان گرنگیدان بە گوڵ و سەوزکردنی ماڵەکان گەشەی کردوە».

ئەوەشی وت: «ئەو کەسانەی کە دێنە شەتڵگەکەی ئێمە زیاتر خانمانن».

ئەو خاوەنی شەتڵگەیە، ئاماژەی بەوەکرد کە وادیارە خەڵکی هۆشیار بونەتەوە لەوەی بۆ ئەوەی ژینگەکەیان پاک و خۆش و لەبار بێت، زیاتر لەهەر شتێک پێویستییان بە گوڵ و باخچە و سەوزایی هەیە، ئەمانەش لە گەرمیاندا رێژەکەیان بەشێوەیەکی کەمە.

چونکە بەگوێرەی ستانداره جیهانیەکان، رێژەی سەوزایی لە شارەکان دەبێت لەنێوان ١٥٪ بۆ٢٥٪ی کۆی روبەری ناوچەکە کەمتر نەبێت، بەڵام لە هیچ شار و شارۆچکەیەکی هەرێمی کوردستان سەوزایی رێژەی ١٤٪ی تێنەپەڕاندوە. بەپێی دواین ئاماری رێکخراوی ئاڤیاری بۆ هۆشیاریی ژینگەیی، رێژەی سەوزایی لە گەرمیان ٦٪ە.

# کچێک دوای ٩ ساڵ لە وەرزشوانی حکومەت پەکی دەخات

■ نەوژین، ئەسما کەریم

**هەر لە منالّیەوە خولیای وەرزش لەناخیدا چەکەرەی کردوە، ئەم خولیایەشی پەرەپێداوە و کاری لەسەر کردوە و تێکۆشاوە، هەروەک خۆشی، دەڵێت: «وەرزش لە خوێنم دایە»، هەربۆیە وەکو کچە وەرزشکارێکی سەرکەوتو لەگەرمیان دەرکەوتوە.**

چنور محەمەد ساڵح، لە ساڵی ١٩٨٨ لە قەزای کەلار هاتوەتە دنیاوە، ماوەی ٩ ساڵە لەریزی یانەی (شێروانە) لە شاری کەلار، یاری باڵە ئەنجامدەدات.

لە چاوپێکەوتنێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، (چنور) باس لە سەرەتاکانی هاتنە نێو دنیای وەرزشی خۆی دەکات. وتی: «هەر لە تەمەنی منالّیمەوە ئارەزوی وەرزشوانیم هەبوە و ویستومە ببمە وەرزشوانێکی بەتوانا و بەناوبانگ».

ئاماژەی بەوەشدا: لە ساڵی ٢٠٠٩ بەهاوکاری (م.بەهار) کە مامۆستای وانەی وەرزشم بو لەقوتابخانە، رۆشتمە یانەی (شێروانە).

ئەم کچە لەماوەی تەمەنی وەرزشی خۆی دا، بەشداری لە چەندین پالّەوانیەتی دا کردوە و لەو روەوە چەند خەڵاتێکی بەدەست هێناوە، کەباشترین و کۆتا دەستکەوتی ئەم کچە یاریزانە، بەدەستهێنانی پلەی سێیەم بو لەسەر ئاستی عێراق، بۆ یاریەکانی گۆرەپان و مەیدان لە ساڵی ٢٠١٦ دا.

لە وەڵامی پرسیارێکی (نەوژین) دا سەبارەت بەوەی تاوەکو ئێستا توشی رێگری و ئاستەنگ بوەتەوەوە لە لایەن کۆمەڵگا و خێزانەوە، وتی: «خێزانەکەم نە پاڵپشتیان کردوم نە ڕێگریان لێکردوم، هەر قسەیەکیش لەلایەن کۆمەڵگاوە توشم بوبێت گوێم پێنەداوە، چونکە ئەوەدەزانم کە وەرزشوانی تاڕادەیەک بەکارێکی کوڕانە ناسراوە لە کومەڵگا دا بۆیە چاوەڕێی هەڵوێستی وەهاش دەکەین».

هەرلەم روەوە، ئەوەشی خستەڕو لەلایەن یانەی (ئەفرۆدێت) لە شاری سلێمانی داوای ئەوەی پێشکەشکراوە لە ریزەکانیان دا ببێتە یاریزانی تیپی تۆپی پێیان، بەڵام وەکخۆی وتی: «بەهۆی قسە و قسەڵۆکی کۆمەڵگا و رێگری ماڵەوە، نەمتوانی بڕۆمە ئەو یانەیە».

سەرباری ئەو ئاستەنگ و رێگریانەش، بەڵام (چنور) دەستبەرداری گەشبینیی و پێداگیریی خۆی لەسەر بەردەوام بون نەبوە، هەربۆیە داوا لە کچان دەکات کە هەر خولیا و حەزێکیان هەبێت بۆ ئەنجامدانی کارێک هەوڵی بو بدەن، بەبێ گوێدانە قسەی کۆمەڵگا.

وتی: «پێموایە کاتی ئەوە هاتوە ئێمەی کچان چیتر کۆتکراوی کۆمەڵگا نەبین و ئەو کارەی کەخواستی خۆمانی لەسەرە پێویستە هەوڵی بۆبدەین بۆ ئەوەی پێی بگەین و بەدەستی بێنین».

لەئێستادا چنور پاش ٩ ساڵ یاریکردن لە ریزی یانەی شێروانە، دەستبەرداری یانەکەی بوە، ئەویش بەهۆی بڕینی هەمو کۆمەک و پێدانی هەر شایستەیەکی دارایی.

> کاتی ئەوە هاتوە ئێمەی کچان چیتر کۆتکراوی کۆمەڵگا نەبین

بەخەمباریەوە بۆ (نەوژین) وتی: «لە ئێستادا بەهۆی برینی شایستەدارایەکەم و دابین نەکردنی کەلوپەلی تایبەت بەوەرزشکردن، لە یاریکردن لە ریزی یانەی شێروانەو وەرزش دورکەوتومەتەوە، بەڵام وەرزشی کەسیی دەکەم».

ئەم حەزەی کە (چنور) بۆ وەرزش هەیەتی، نەیویستوە تەنها لەسەر ئاستی کەسیی برەوی پێبدات، بەڵکو هانی کچانی هاوڕێشی داوە بۆ هاتنە مەیدانەکەوە.

شەیدا ئەکرەم، ٢٦ ساڵ، کە ماوەی زیاتر لە ١٢ ساڵە هاوڕێیەکی نزیکی (چنور)ە، وتی: «ئێمەی ژنان رۆژانە سەردانی هۆڵەکانی وەرزش دەکەین بەمەبەستی ئەنجامدانی وەرزش، بەڵام (چنور) نەیویستوە بەتەنها خۆی وەرزش بکاتە پیشە، بەڵکو ویستویەتی ببێتە رێگا خۆشکەرێک بۆ ئەوەی کچانی تریش بێنێتە مەیدانەکەوە».



# به هونەری دەستیی بەرەنگاری توندوتیژی دەبنەوە

■ نەوژین

**چالاکیی و هەنگاوە رۆشنبیریی و هونەریی و کەلتوریەکان بۆ بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان جیاواز خۆی دەنوێنێت، بەشێوەیەک رێکخراوی وادی لە رێگەی نمایشکردنی هونەری دەستیی کۆمەڵێک لە ژنانەوە، دەیەوێت بەرەنگاری ئەم دیاردەیە ببێتەوە.**

لەمیانەی چالاکیە جیاواز و جۆراوجۆرەکانیاندا، رێکخراوی وادی ئەڵمانی کەلە بواری ژنان و پەرەپێدانی تواناکانیان چالاکن، لەم ماوەیەی رابردودا بەپشتیوانی ژمارەیەک لە ژنان، پێشانگای هونەر و کاری دەستیی گەڕۆکیان لە گوندەکانی گەرمیان کردەوە، کە ژنان بە ئامادەکردن و دروستکردنی ئەو بەرهەم و کارانە هەستابون.

لەیلا ئەحمەد، ئەندامی تیمی رێکخراوی وادی لەگەرمیان، لەوبارەوە بە (نەوژین) ی وت: لەچوارچێوەی چالاکیەکانمان لەمیانی هەڵمەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی، لەم ماوەیەی رابردودا پرۆژەیەکی نوێمان لەگەڵ گروپی یارانی مێخەک ئەنجامدا، کە ئەویش نمایشکردنی بەرهەمەکانیان بو لە کاری دەستی و چنراو و کەرەستەی کەلتوریی و هی دیکە لە گوندەکانی گەرمیان.

وتیشی: ئەندامانی گروپی کچانی یارانی مێخەک، ئەو بەرهەم و کارە دەستیانەی دروستیان کردبو، نمایشیان کرد، ئەمەش وەکو پەیامێک کە ژنان بە کار و هونەریی دەستی و بە تێکۆشان و هەوڵدان، روبەڕوی پێشێلکردنی مافەکانیان دەبنەوە.

گروپی کچانی یارانی مێخەک، گروپێکی کار و هونەریی دەستییە و ژمارەیەک کچی گەرمیان دروستیان کردوە، کە لەرێگەیەوە کەرەستەو بەرهەمی هونەریی و کەلتوریی جۆراوجۆر لە چنین و دروستکردن و دورین و دیزاینکردن ئەنجام دەدەن و دواتر لەرێگەی پێشانگاکانیانەوە نمایشی دەکەن.

# ئەگەر منالیم بێتەوە..

■ پەیمان ئەمین

**ئەگەر منالیم بێتەوە، پێی دەڵێم: نەڕۆی، چونکە من نامەوێ گەورەبم و دایک و باوکیشم هەرگەنجن، نەمن خەیاڵ دەکەم بمرن و نە ئەوان پیرن بۆ مردن.**

ئەگەر منالیم بێتەوە، چاوەکانم لە قەرەقەرەیەکدا توند دەنوقێنم و هەتا ٣ دەژمێرم بۆ پاکبونەوە لەو گوناهانەی لەگەورەبوندا کردم و لای شاریش چۆڵناکەم تا دەستی هیچ کام لەوانەی پێنەگا کەلە پشتەوە دەیانەوێت گڕ لە شاری راکردن بەدوای پیکەنین دا بکەن.

ئەگەر منالیم بێتەوە، ئیزنی لێ دەخوازم لەسەرم رابوەستێ، تا کۆلارەی حەزەکانم دروست دەکەمەوەو بەرزی دەکەمەوە بو ئاسمان.

ئەگەر منالیم بێتەوە، پێی دەڵێم دەست بگرێ بە حەبلی جۆلانەی حەوشەکەمانەوە و نەبڕێ تا من تێر دەبم لە پێکەنین.

ئەگەر منالیم بێتەوە، پێی دەڵێم پەلەی رۆیشتنی نەبێت، چونکە هێشتا بارانی ئەو بوکەبەبارانەیە نەباریوە کە تاسەری کۆڵان بەدوایدا رام کرد و گەڕامەوە.

ئەگەر منالیم بێتەوە، لەسەر سەکۆی بەردەرگای حەوشەکەمان خەتی خەت خەتێن دەکێشم.

بەبەردێک لە عامودەکەی لای ماڵی خۆمان دەدەم تا هاوڕێکانم لەدەورم کۆببنەوە، ئەو هاوڕێیانەی شەڕە گەورەکەمان چکچکێ و ئاشتبونەوەیشمان لەخەوهەڵسانی بەیانیەکی سوح بو.

ئەگەر منالیم بێتەوە، ئەو جلە کوڕانەیە دەسوتێنم کە لەبەری هاوڕێ کچەکانم دەکرا و بەتەنیا لەسوچێکی کۆلانەکەماندا دادەنیشتن و هیچ کچ و کوڕێک رێزە بە رێزەی لەگەڵ نەدەکردن.

ئەگەر منالیم بێتەوە، تکای لێدەکەم و ناهێڵم بڕوا، هەتا ئەو بەردەم بۆ دەهێنێتەوە کە کەوتە ژێر خانوە روخاوەکەمان.

ئەگەر منالیم بێتەوە، پێی دەڵێم هیشتا گلەییم هەیە، چونکە تێر نەبوم لەتۆ.

# کچێک (کۆمەڵەی خوێنەرانی کەلار) بەڕێوەدەبات

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

**ژمارەیەک کچ و کوڕی کەلار و دەورووبەری کە لە ئاستی تەمەن و خوێندن دا جیاوازن، خولیای خوێندنەوەو ئاڵوگۆڕی رۆشنبیریی کۆی کردونەتەوەو گروپێکیان بۆ برەودان بەو خولیایەیان دروستکردوە، کە گروپەکەیان لەلایەن کچێکەوە دامەزرێنراوەو بەڕێوەدەبرێت.**

(کۆمەڵەی خوێنەرانی کەلار)، ناوی ئەو گروپە رۆشنبیرییەیە کە ژمارەیەک گەنجی گەرمیان لە هەردو رەگەز، هەستاون بە دروستکردنی، ئەمەش دوای ئەوەی بیرۆکەی گروپەکە لە چەندین شوێنی دیکەی کوردستان تاقیکراوەتەوەو سود و کاریگەریی باشی هەبوە.

لەم گروپەدا جگە لەوەی ژمارەیەکی بەرچاو لە ئەندامەکانی کچانن، هاوکات لەلایەن کچێکیشەوە بەڕێوە دەبرێت و سەرپەرشتیی کارەکانی دەکرێت.

دیلان ئەکرەم، ٢٥ ساڵ، سەرپەرشتیاری کۆمەڵەی خوێنەرانی کەلارە، لەبارەی بیرۆکەی کارەکەیانەوە، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەم گروپە ماوەی ٦ مانگە دامەزراوە , گروپێکی بێلایەنە لە روی سیاسیی و ئایدۆلۆژییەوە، ئەندامەکانی خەمی خوێندنەوەو بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی خۆیان و کۆمەڵگاکەیان، کۆی کردونەتەوە».

لەبارەی هەنگاوەکانی سەرەتای پێکهێنانی گروپەکە، (دیلان) وتی: «سەرەتا لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە ریکلاممان بۆ بیرۆکەکەمان کرد و پاشان ئەندامان وەرگرت لە هەردو رەگەز، بەڵام بەشداریی کچان لە کوڕان زیاترە».

وتیشی: «سودی گروپەکە بۆ یەکگرتو کردنەوەی خوێندنەوەیە، جێگایەکە کە دەتوانێت خوێنەر کۆبکاتەوە بۆ ئەوەی زانیاریەکان بگۆڕنەوە».

وەکخۆیان باسی لێوەدەکەن، لەرێگەی ئەم گروپەوە بەشداران دەتوانن برەو بە خولیاکانیان لە خوێندنەوە بدەن و هاوکات کاری دیکەی رۆشنبیریی کە خزمەت بە خۆیان و کۆمەڵگاش بکات، ئەنجام دەدەن.

> لەرێگەی ئەم گروپەوە تۆڕێک لەنێوان خوێنەران دروست دەکەین

> کێبڕکێی ئێمە بۆ ئەوەیە خوێنەری راستەقینە دروستبکەین

شاد ئیبراهیم، ١٨ ساڵ، کچە ئەندامێکی کۆمەڵەکەیە، بۆ (نەوژین) وتی: «ئێمە خوێنەری باشمان هەیە، بەڵام پەرت و بڵاو بون، بۆیە لەرێگەی ئەم گروپەوە دەتوانین تۆڕێک لەنێوان خوێنەران و ئەوانەی دەیانەوێت ببنە خوێنەر، دروست بکەین».

ئەندامانی ئەم گروپە دوهەفتە جارێک کۆدەبنەوە و گفتوگۆی کراوە لەبارەی ناوەڕۆکی کتێبەکان ئەنجام دەدەن و رای خۆیان لەبارەی ئەو کتێبانەوە دەخەنەڕو کە خوێندویانەتەوە، هەروەک هەڵسەنگاندنیش بۆ کتێبەکان دەکەن.

ئەژین ستار، ٢٤ ساڵ، ئەندامێکی دیکەی کۆمەڵەکەیە. بۆ (نەوژین) دەڵێت: «ئەگەر خوێنەر بەتەنها کتێب بخوێنێتەوە، دیقەتی زۆر شت نادات، بەڵام خوێندنی بەکۆمەڵ و گۆڕینەوەی راوبۆچون لەبارەی کتێبەکانەوە، واتلێدەکات ئاگاداری ئەو شتانە بیت کە پێشتر سەرنجت نەداوە، ئەمەش ئاگایی خوێنەر زیاتر دەکات و هانیشی دەدات بۆ خوێندنەوەی کتێبی دیکە».

جگە لە ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریی و گفتوگۆکردنی رۆشنبیریی، کارێکی دیکەی کۆمەڵەکە بریتیە لە داشکاندنی نرخی کتێبەکان یان دابینکردنی کتێبی بێبەرامبەر بۆ ئەندامەکانی.

فریشتە ئەحمەد، ٢٣ ساڵ، ئەندامێکی تری کۆمەڵەکەیە، بۆ (نەوژین) وتی: «هەوڵمانداوە لەرێگەی کۆمەڵەکەمانەوە کتێب بەنرخی گونجاو بۆ ئەندامان دابین بکەین، هەروەک بەرێژەی ٣٠ بۆ ٥٠٪ داشکاندنمان بۆ نرخی کتێبەکان کردوە، ئێستا وایلێهاتوە کتێبمان نییە کە نرخەکەی لە سەروی ٥ هەزار دینارەوە بێت».

ئەوەشیخستەڕو، تەنانەت ئەگەر ئەندامەکانیان توانای کڕینی کتێبیان نەبێت، ئەوا بێبەرامبەر کتێبیان بۆ دابین دەکەن.

هەروەک گروپەکە بۆ کۆمەککردنی ئەندامەکانی، هەنگاوی زیاتریشی ناوە، بەوەی لەگەڵ دەزگای (ئەندێشە) دا رێککەوتوە کە ئەندامەکانی سودمەند ببن لە «کارتی ئەندێشە» کە لەرێگەی ئەو کارتەوە داشکاندن بۆ کڕیاران لەهەندێک فرۆشگا و شوێنی جیاواز لە بازاڕ دا دەکرێت.

لەوبارەوە سەرپەرشتیاری گروپەکە وتی: «ئەو کارتەی کردومانە، ئاسانکاریەکی باشە بۆ ئەندامانمان».

وتیشی: «کێبڕکێی ئێمە بۆ کۆکردنەوەی زۆرترین ئەندام نیە، بەڵکو بۆ ئەوەیە زۆرترین خوێنەری راستەقینە دروستبکەین و بگرینە خۆ».

ژمارەی بەشدارانی گروپەکە، ٧٠ ئەندامە، بەڵام رێژەی کچان زیاترە لە کوڕان، بەشێوەیەک ٤٧ کچ و ٢٣ کوڕن.

پرسیار ئەوەیە: ئایا کاردانەوەی کوڕان لەمبارەیەوە چییە بەتایبەت کە سەرپەرشتیاری کۆمەڵەکەشیان کچە؟

سۆران سەیفوڵڵا، ٢١ ساڵ، ئەندامێکی کۆمەڵەکەیە، نەک ئەو کارەی پێ ئاساییە، بەڵکو بە شانازیشی دەزانێت. وتی: «بە شانازی دەزانم کە کچان بەشداری کاران لەم گروپە دا، ئاستی ئەوان ئەگەر لە پیاوان بەرزتر نەبێت، ئەوا بێگومان کەمتریش نیە».

# ژنان چۆن بگەن بە ئامانجەکانیان؟

▪ نەوژین، ژینۆ خەلیل*

**«ڕێگریماڵەوە.. نەبونی پاڵپشتی.. توندوتیژی... بە پلە ٢ سەیر کردن... سوکایەتی... و ..هتد»، ئەمان دەستەواژەگەلێکن کە زۆرجار وەکو هۆکاری نەچونە پێشەوەی ژنان لەکۆمەڵگادا دەهێنرێنەوە، بەڵام ئایا ئەم هۆکارانە ناتوانرێت تێکبشکێنرێن و ڕێگە بە سەرهەڵدانیان بگرین؟ ئەو ژنانەی گەیشتون بە ئامانج یان لەهەوڵدان دان، چۆن مامەڵەیان لەگەڵ ڕێگریی و لەمپەرەکان کردوە؟**

ژنان لە کۆمەڵگای کوردییدا کەمتر لەپیاوان دەچنە پێشەوە یان چونەتە پێشەوە، بەشێکی زۆری خەونی ژنان یان ناگات بە مراد، یان بەنیوەچڵی جێدەهێڵرێن، ئەمە سەرباری ئەوەی بەشێکی زۆر لە ژنان دەرفەتی ئەوەیان نابێت تەنانەت توخنی خەونەکانیانیشیان بکەون، بۆ ئەمەش هۆکاری زۆر هەیە.

### هۆکارەکان چین؟

مەهتاب عەبدوڵڵا , ٢٦ساڵ، دەرچوی پەیمانگایە و کاری بەرگدوری دەکات، پێیوایە کێشەی سەرەکی ژنان ئەوەیە کە تواناکانیان بەهەند وەرناگیرێت. بۆ (نەوژین) وتی: «ژنان توشی شکست دەبن کاتێک لەماڵەوە ڕێگریان لێدەکرێت یان سوکایەتییان پێدەکرێت , لەوکاتەدا کچان توشی داڕوخان دەبن».

بەشێکی تر لە کچان ئاماژە بەوەدەکەن کە بەهەند وەرنەگرتنی توانا و هەستی ژنان، هۆکارن بۆ ئەوەی پاشەکشە بکەن و خۆیان بخۆنەوەو جورئەتی هاتنە پێشەوە نەکەن.

نارین ڕۆستەم، ٢٦ ساڵ , دەرچوی پەیمانگایە و ڕۆژنامەنوسە، «فەرامۆشکردن» بە خاڵێکی گرنگ دەزانێت کە ژنان زۆر پێی دەشکێن. وتی: «ژنان کاتێک هەست دەکەن دەوروبەرەکەی فەرامۆشی کردوە یان پشتی تێکردوە، توشی شکانی دەرونی دەبنەوە».

لایەنی دارایی و دەرفەتی کار، ئەو بوارەن کە ژنان تاڕادەیەکی زۆر بەرەوپێشەوەچون و سەرکەوتنەکانی خۆیانی پێوە دەبەستنەوە، کە ئەم بوارەش کەمتر بۆ ئەوان فەراهەمە بە بەراورد بە پیاوان.

(نارین) رایوایە بژێویی و سەرچاوەی داهات، خەمی نمرە یەکی هەمو ژنێکە «نەبونی کاریگەری خراپ دەخاتە سەر ژن و توشی بێئومێدی دەکات».

بەڵام جیاواز لەم هۆکار و لەمپەرانە، توێژەرێک ئاماژە بەوەدەکات کە ڕێگریەکانی بەرامبەر بە ژنان، ڕەگی قوڵتریان هەیە کە شۆڕدەبێتەوە بۆناو کەلتور و ئاین.

کارزان فوئاد، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) وتی:»یەکێک لەهۆکارەکان ئاینە و تەفسیری نێرسالارانەی ئاینە، کە ئافرەتی بەنرخێکی کەمتر لەپیاو خەملاندوە».

هەروەک هۆکارێکی تریشی گەڕاندەوە بۆ کەلتورو دابونەریت، کەبەوتەی خۆی تا ئەندازەیەکی زۆر کارکردن و بەشداری سیاسی و کۆمەڵایەتی و ئابوری و ڕۆشنبیری ژنانی بە عەیبەیەکی گەورە داناوە.

### ژنان هۆکارن

ئەو توێژەرە، بە ڕەخنەوە رو لە ژنانیش دەکات و پێیوایە کە هەندێکیشیان خۆیان هۆکارن بۆ ئەو بارەی کە هەیانە.

وتی: «خودی ئافرەت خۆی یەکێکە لەهۆکارەکان , بەوەی تەسلیمی جۆرێک لەم واقیعە بون کە زۆرجار نە هەوڵ دەدەن نە ڕێگەش دەدەن دەستیان بگیرێت , بگرە هەمیشە واهەست دەکەن توانای گۆڕینی ئەم جۆرە لەواقیعە کۆمەڵایەتییەیان نییە».

### ئەو ژنانەی تەسلیم نابن

سەرباری ئەم ڕێگری و تێڕوانین و ئاستەنگانەش، بەڵام ژنانی ئەوتۆ هەن کە کۆڵ نادەن و لەبەرامبەر ئالەنگاریەکان دا پاشەکشە ناکەن و تەسلیم نابن.

شۆخان محەمەد , تەمەنی ٢٥ ساڵە و دەرچوی زانکۆیە، وتی: «لەژیانمدا نەمهێشتوە توشی شکست ببم».

ئەو کچە نەیشاردەوە کە هەندێک قسەو هەڵوێست و ڕەفتاری دەوروبەر کاریگەری هەیە لەسەری، بەڵام هەمو ئەمانە ناکاتە ئەوەی دەستبەرداری هەوڵدان بێت بۆ بەدیهێنانی خەونەکەی.

### چۆن بگەین بە خەونەکانمان؟

لەنێو ئەم کێڵگە پڕ لەمینەی ڕێگری و قەدەغە کەلتوریی و کۆمەڵایەتیەکان، ژنان دەبێت چۆن پێ بنێن و چۆن ڕێچکەیەک بۆ گەیشتن بە ئامانج و خەون و ئاواتەکانیان بدۆزنەوە؟

سارا محەمەد، ٢٨ ساڵ , دوکانی ئارایشتگای هەیە، پێیوایە چارەسەر «قسەکردنە لەگەڵ خودی خۆت و قەناعەت کردن بەخۆت کە کەسێکی بەتوانایت و ئامانجت هەیە لەژیاندا».

ئەم روحی بەرەنگاری و خۆبەدەستەوەنەدانە، لەلای (گوڵاڵە ئەحمەد)یش، چارەسەرە.

ئەوکە تەمەنی (٣٢) ساڵەو چالاکوانێکی بواری ژنانە، دەڵێت: «دەبێت ژنان بتوانن ڕوبەڕوی کێشەکانی ژیان ببنەوەو بە ڕێگەی گونجاو چارەسەریان بکەن».

هەروەک بەپێویستیشی دەزانێت لەلایەن خێزانەکانەوە پاڵپشتی ژنان بکرێت لەچارەسەر کردنی کێشەکاندا «بۆئەوەی ژنان هەست بەشکست نەکەن لەکاتی ڕودانی هەر کێشەیەکدا».

بەڵام (مەهتاب) بەپێچەوانەوە ڕایوایە کە دەشێت ڕێگریەکان سودیان هەبێت نەک زیان.

وتی: «ئەوانەی لەژیانمان بەسەرمان دێت کاتین و تێدەپەڕن , ئافرەت گەر ئیرادەی هەبێت ئەو ڕێگری و نائومێدییانە دەبێتە ئەزمونێک بۆی، چونکە ئافرەت زۆر لەوە بەهێزترە ناڕەحەتییەکانی ژیان شکستی پێ بهێنێت».

* ئەندامی تیمی ڕێکخراوی وادی لە گەرمیان

---

## ژیانکردن بە ناچاریی ...

# چیرۆکی ئەو ژنانەی بە ناچاری لەگەڵ هاوسەرەکانیان دا گوزەران دەکەن



▪ نەوژین، ژینۆ عەلی

**(ڕوخۆش) بە ڕوخسارێکی خەماوییەوە و بە قوڕگێکی پڕ گریانەوە دەیوت: «خۆزگە ئەو ساتە دەهات کە لە قسەو قسەڵۆکی خەڵکی نە دەترسام و ئەوەندە دڵم ڕەق دەبو کە منداڵەکانم بەجێبێڵم و لەهاوسەرەکەم جیا ببمەوە».**

ژنان کاتێک بڕیاری هاوسەرگیری دەدەن لەخەیاڵی خۆیاندا دەبن بە خۆشبەخترین کەسی دونیا، بەڵام لانەی خەیاڵیان زو تێکدەچێ و هەندێکیان بەناچاری و لەبەر کۆمەڵگە هەتا هەتایە لەنێو کولانەی ناخۆشیدا ژیان بەسەر دەبەن.

ڕوخۆش، ٢٦ ساڵ، ژنێکی دانیشتوی قەزای کەلارە، یەکێکە لەو ژنانەی بەناچاری لای هاوسەرەکەی ماوەتەوە. بۆ (نەوژین) چیرۆکی ژیانی دەگێڕێتەوە و دەڵێت: «تەمەنم ٢٢ ساڵ بو هاوسەرگیریم کرد، سەرەتا وامدەزانی هاوسەرەکەم کەسێکی زۆرباشە، چونکە بەڵێنی زۆر بریقەداری بەمن دابو و هەمیشە بەڕێزێکی زۆرەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکردم، تاماوەیەک بەم شێوەیە بەردەوام بو دواتر بو بەکەسێکی تر».

ڕوخۆش، بەردەوام بو وتی: « مێردەکەم هەرکاتێک خۆی تاقەتی هەبێت باشە لەگەڵم و هەرکاتێکیش میزاجی نەبێت بەردەبێتە گیانم و قسەم پێ دەڵێت و دەڵێت بچۆرەوە ماڵی باوکت و من تۆم ناوێ».

هەندێک لەو ژنانەی ئێمە دواندمانن، باسلەوەکەن کە بەویستی خۆیان هاوسەرەکانیان هەڵبژاردوە بۆیە خۆیان تاوانبار دەکەن لە بابەتی هاوسەرگیریدا و ناتوانن هیچ گلەییەک لای خانەوادەکانیان بکەن.

شیرین، ٣٠ ساڵ، ژنێکە بە خۆشەویستی هاوسەرگیری کردوە. بۆ (نەوژین) دەڵێت: «کاتێک پەیوەندیمان هەبو لەگەڵ مێردەکەم زۆر باشبو، ماڵەوە وتیان هاوسەرگیری لەگەڵ مەکە، بەڵام من بەپێچەوانەی قسەی ئەوانم کرد».

وتیشی: «دوای شەش مانگ لە هاوسەرگیریمان، مێردەکەم لەکەسێکی زۆرباشەوە گۆڕا بە کەسێکی دیکە، کە هەمو قسەیەکی وتەی ناشرین و جنێودان بو».

شیرین، بەردەوام بو وتی: «ناتوانم بەماڵەوە بڵێم، چونکە دەڵێن هەڵبژاردەی خۆتە، ناشتوانم لێی جیاببمەوە، چونکە خاوەنی ٣ منداڵم و لە قسەی خەڵکیش دەترسم».

ئەگەر پاساوەکانی ژنان بۆ مانەوە لەو بارەدا زۆرتر ترسیان بێت لە لۆمەی خەڵک و خێزان، ئەوا بەڕای توێژەرێک، حاڵەتەکە ڕەهەندی دیکەی هەیە.

پرشنگ محەمەد، توێژەری کۆمەڵایەتی، لە ڕونکردنەوەی ئەم حاڵەتەدا بۆ (نەوژین) وتی: «حاڵەتەکە دو ڕەهەندی هەیە، یەکەم زاڵبونی دابونەریت و پیاوسالارییە کە ژنان بە عەیبەی دەزانن بتۆرێن یان جیاببنەوە بەتایبەتیش کاتێک منداڵ لە نێوانیان دا هەیە، چونکە دەترسن منداڵەکەیان لێوەربگیرێتەوە».

وتیشی: «ڕەهەندی دوەم ژنان خۆیانن کە بونیان بێ ڕەگەزی بەرانبەر بە لاواز دەبینن، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ جۆری پەروەردەمان کە کچان و ژنانمان وا بە لاوازی و کەم دەسەڵاتی پەروەردە کردوە ناتوانن بێ پیاو بژین، هەربۆیە هەمو توندوتیژییەک قەبوڵ دەکەن و هەندێک لەو ژنانەش پشتیوانی خێزانیان نیە بۆیە ناچاردەبن ئەو ژیانە قبوڵ بکەن».

سەلمە، ژنێکی دیکەیە کە هەمان بارودۆخی دو ژنەکەی پێشوتری هەیە، قسەی توێژەرە کۆمەڵایەتیەکە پشت ڕاست دەکاتەوە.

وتی: «هەرکاتێک پیاوەکەم لێمدەدات دەڵێم تەواو ئێستا دەچم و داوا تۆمار دەکەم و لێی جیا دەبمەوە، بەڵام کە قسەی خەڵکی و دراوسێکانمان ئەبینم، پاشگەز دەبمەوە».

پەروەردەو بیروباوەڕ و بەچاو سەیرکردنێکی نەرێنی کۆمەڵگە، هۆکارێکن بۆ ئەوەی ئەو ژنانە نەتوانن لە هاوسەرەکانیان جیاببنەوە، هەرچەن ژیانیان پڕ لە ئازار و دەردەسەری بێت.

شەیما جەمال، چالاکوانی مەدەنی، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «دیدگای نەرێنی کۆمەڵگە سەبارەت بەو ژنانەی کە جیا بونەوەتەوە بە یەکێک لە هۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێت کە زۆرێک لە ژنان ڕازی بن بەوەی کە لە هاوسەرەکانیان جیا نەبنەوە».

وتیشی: «هۆکارێکی دیکە ئەوەیە ژنان ئابوری سەربەخۆیان نیە و ناتوانن بژێوی ژیانی خۆیان و منداڵەکانیان دابین بکەن، بۆیە ڕازین بەو بارەی تیای دان».

زیاتر ڕونیکردەوە «ژنان بۆ ئەوەی لە مێردەکانیان جیاببنەوە، دەبێت دەست لە هەمو مافێکی خۆیان هەڵبگرن و زۆرجاریش هیچ نەفەقەیەک وەرناگرن، ئەمەش بارگرانیان لەسەر دروستدەکات».

# راکردن بەدوای ژیانێکی باشتر





▪ گوڵباخ حەسەن

**بڕینی سنورەکان بۆ ژنان و هەڵبژاردنی ژیانی پەنابەریی پڕ لەسەختی، هەمیشە ئەو پرسیارانە لای ئەوان دەوروژێنێت: ئایا مانەوە لەوڵاتی دایک چی کەموکورتیەکی هەبو؟**

بەڵام ژنان کاتێک ئەم پرسیارە لەخۆیان دەکەن کە ڕێگەکەیان بڕیوەو ئێستا لەوپەڕی ناڕەحەتی و مەرگەساتدان، کەم ژن هەیە لەکاتێکدا ژیانی بەرەوپێشەوە دەچێت ئەم پرسیارە لەخۆی بکات.

وەک هەمیشە ئێمەی کورد لێرەشدا دوای روداوەکان کەوتوین، یان بەدیوێکی تردا لەزهنی ئێمەدا ژیانی تاراوگە و هەندەران، وەکو سفرەیەکی حازر لێمان روانیوە، بەڵام کە دێینە ناو واقیعەوە دەبینین ئەو سفرەیە بونی نییە، بەتەواوی بیرکردنەوەمان دەگۆڕێت و توشی دڵەڕاوکێ و قەلەقیمان دەکات کە زۆرجار بەداخەوە لێکەوتەکان جێگای دڵخۆشی نین، کە جگە لەزەرەرمەندیی ئابوری، گەڕانەوەی تاکێکی دەرون تێکشکاو بۆ وڵاتی خۆی، بەرهەمێکی باشی لێ چاوەڕوان ناکرێت.

چاولێکەری و نەبونی ئامادەسازیی بیرکردنەوەی قوڵ و واقیع بینانە، رازی نەبون بە ژیانی پێشو، راکردن بۆ بەدیهێنانی «خەونە وەنەوشەییەکان»، هەڵەشەیی و پەلەپەلکردن بۆ بەدەستهێنانی هەمو پێویستیەکان، ژنانی تاراوگە و هەندەرانی توشی بارێکی ناهەموار کردوە کە رزگاربون لەو بارەش دوجار قوربانی پێویستە، کە بەناچاری زۆربەی ژنان رێگەی هەڵەی گەڕانەوە بۆ وڵاتی دایک هەڵدەبژێرن بەبێ ئەوەی بیر لەدەرئەنجامەکانی بکەنەوە، وەکچۆن ئێستا زۆرێک لەوانەی گەڕاونەتەوە، دوبارە رێگەی پڕ مەترسی گەڕانەوەیان گرتوەتەبەر و توشی چەندین کێشەو گیروگرفت بونەتەوە .

بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە: پێویستە ژنان پێش کۆچکردن رەچاوی چی بکەن بۆ ئەوەی نەکەونە ئەو بارە ناهەموارە دەرونیەی کەئێستا پێوەی دەناڵێنن؟

سەرەتا دەبێت ژنان تێبگەن لەوەی هەڵبژاردنی ژیانی تاراوگە کۆمەڵێک خۆشی و ناخۆشی هەیە، بەدەستهێنانی ئەو خەونانەی کە هەتە بۆ ئەوەی لە هەندەران بەدیی بێنیت، پێویستی بە کاتێکی زۆر و قۆناغی درێژ هەیە.

بەداخەوە ئێمە هەمیشە خۆشیەکان لەبەرچاو ناگرین و ناخۆشیەکان لەقەبارەی خۆی گەورەتر دەکەین و هەر زو بڕیاری هەڵە دەدەین و هەمو شتەکان بەدەستی خۆمان تێکدەدەینەوە، بۆیە پێویستە پێش بڕیاری کۆچ یان گەڕانەوە بۆ وڵاتی دایک، بەرژەوەندیەکان بەجوانی پۆلێن بکەین، بزانین لەکوێدا راستین و لەکوێش دا هەڵە، بۆ ئەمەش بڕیاری دروست بدەین.

سەرەتا دەبێت باوەڕ بەوەبهێنین کە ژیانی غەریبی هەرگیز وەک ئەوە خۆش نیە کە وێنامان کردوە لە مێشکماندا، بەتایبەتی بۆ ژنان، ئەوان راستە ژیان لە کۆمەڵگایەکی ئازاد و کراوە بۆ ژن دەکەن، بەڵام ئەو هێشتا لە جوغز و چوارچێوەیەکی نەریتی خۆیدایە، بۆیە تێپەڕاندنی ئەو جوغزە، زۆرجار هەم کاتی دەوێت، هەمیش کێشەی جیاواز دروست دەکات.

عەقڵیەتی کۆمەڵایەتیی هاندەران و وڵاتانی رۆژئاوا، جیاوازە لەو نەریتەی پێی راهاتوین بە ژن و پیاوەوە، ئەمەش زۆرجار توشی بەریەک کەوتنمان دەکات چ بە کۆمەڵگەی ئەو وڵاتە، چ لەناو خێزانیش و چ لەناو خودی دەرونی خۆیشمان دا.





کێشەکە ئەوەیە کە ئێمە بمانەوێت رەفتار و عەقڵ و کەلتور و نەریتمان هەمان ئەوەی کوردستان بێت، بەڵام ژیان و کار و داهات و پەروەردەکردن و خزمەتگوزاریی هی ئەوروپا، کە ئەمەش قورس و گرانە، هەروەک بەدحاڵیی بون دروست دەکات، کە ئەم بەدحاڵیی بونە زۆرجار سەر دەکێشێت بۆ کێشەی قوڵی خێزانیی و واشدەکات خێزانەکان کە بە نیازی ژیانێکی باشتر رو لە هەندەران بکەن، کەچی لەوێ لەبەر یەک هەڵبوەشێنەوە.

لە ئەوروپا و بەحوکمی ژیانم تیایدا و لە نزیکەوە ئاگاداربونم لە ژیانی زۆرێک لەهاوتا ژنەکانم، دەرفەتی چونە پێشەوەی تاکەکان بەبێ جیاوازیی رەگەزیی زۆرە، ئەمەشە وادەکات ژنان دەرگایان لەسەر واڵابێت بۆ ئەوەی بتوانن لە ژیانیان دا کۆمەڵێک دەستکەوت و کاری جێشانازیی بکەن بۆ خۆیان، بەڵام بیرۆکەیەکی هەڵە لەلای ئێمەدا بڵاوبوەتەوە، کە ئەوروپا وەکو «تەمەڵخانە» وێنادەکات، کە هەمو شتێک بۆ تاکەکان مەیسەر دەکات بەبێ هەوڵ و کار، کە ئەمەش سەرلەبەری هەڵەیە.

کۆتا رێنمایی من بۆ ژنان ئەوەیە، بونی ژیانێکی خۆش و بێ ماندوبون و ئازار و ئالەنگاریی لە ئەوروپا و هەندەران دا، بونی نییە، بۆیە ئەگەر خەیاڵەکەت ئەمەیە، هەر لەئێستاوە کۆتایی پێ بێنە، بۆ ئەوەی دواتر لێت نەبێت بە زۆنگاو و لێی دەرنەچیت.

بەڵام ئەگەر بەدوای ئەوەی خۆت بسەلمێنی و پەرە بە توانا و خۆت بدەیت و بۆ ئەمەش ئامادەی بەرگەگرتنی ناڕەحەتی و ئازار و هەوڵدانی زۆری، ئەوا دەتوانیت ژیانێک بژێیت، کە بەختەوەری تێدا بەدەست بێنی.



# زمانی قسەکردنی ژنان



▪ ئاسیا حسێن

**بابەتی زمان و رەگەز، جیاوازی قسەکردن لەنێوان پیاوان و ژناندا، بابەتێکی نوێیە و بوەتە جێی سەرنجی زۆرێک لە زماننناسان و دەروننناسان. زمانی قسە کردن زۆرێک لە نهێنیەکانی کەسایەتی ئاشکرا دەکات، بۆیە بابەتەکە جێی لێکۆڵینەوە و سەرنجە.**

سەرەتا، وەک زۆربەی خەڵک باوەڕیان وایە «ژنان زۆرتر لە پیاوان قسە دەکەن» ئایا ئەمە قسەیەکی راستە؟ لەڕوی زانستیەوە هەمو راپۆرت و لێکوڵینەوەکان ئەوە ئاشکرا دەکەن کە پێچەوانەی ئەمە راستە، واتە پیاوان لە ژنان زۆرتر دەدوێن.

هەروەها دەوترێت کە «ژنان چەند هاوەڵناوێکی وەکو (جوانکیلە، شیرین، نایاب، خنجیلە، ....هتد) زۆر بەکاردەهێنن»، بەڵام دیسانەوە لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەخەنەڕو کە ئەم جۆرە هاوەڵناوانە لەلایەن پیاوانەوە بەکاردێن بۆ وەسفکردنی ژنان.

دیارترین جیاوازی قسەکردن لەنێوان پیاوان و ژناندا ئەوەیە کە ژنان زیاتر زمانێکی گونجاو، نەرم و نیان و ئەکادیمی بەکاردەهێنن. واتا لەڕوی قسەکردنەوە ژنان لە پیاوان باشتر دەدوێن.

بەکارهێنانی ئەم جۆرەی قسەکردن لەلایەن ژنانەوە، دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک: کۆمەڵگا دەیەوێت ژنان بەشێوەیەکی خانمانە و جوان رەفتار بکەن و بەکارهێنانی زمانێکی نەرم و نیان و گونجاو بەشێکە لە خانمانە رەفتارکردن.

ژنان بەخێوکەری منداڵن و نزیکترن کەسن لە منداڵەوە، هەر قسە و گوفتارێکیان لەلایەن منداڵەوە دوبارە دەکرێتەوە و منداڵ بە ئاسانی لێیانەوە فێری قسەکردن دەبێت. بۆیە ژنان هەمیشە ئاگایان لە زمانی قسەکردنیانە و تا دەتوانن زمانێکی گونجاو بەکاردێنن.

لەسەرو ئەمانەشەوە، ژنان لە رێگای قسەکردن و توانای گفتوگۆ و توانای پەیوەندییانەوە کاریان دەست دەکەوێت، وەک لە توانای جەستەیان، بۆیە بەردەوام راهێنان دەکەن لەسەر بەکارهێنانی زمانێکی جوان و گونجاو.

بەپێی توێژینەوە و راپرسیەکان، هەندێک سیفەت دراونەتە پاڵ زمانی قسەکردنی ژنان، وەکو: ژنان هەندێک دەستەواژەی گوماناوی و دو دڵی بەکاردەهێنن، لەجێی دەستەواژەیەکی راستەوخۆ و یەکلای کەرەوەدا. بۆنمونە: «ئەو کچە هەندێک لە بچوک دەچێت»، لەجێی «ئەو کچە بچوکە»،یان «پێموابێت کاتی رۆشتنە»، لەجێی «کاتی رۆشتنە».

خاڵێکی دیکەی جیاکەرەوە ئەوەیە کە ژنان لەوەڵامی پرسیاردا، پرسیار بەکاردەهێنن. بۆنمونە:

«– کەی بچینە دەرەوە؟

+ کاتژمێر هەشت باشە؟)

یان:

«– کەش و هەوا ساردە، وانییە؟»

لەگەڵ ئەوەی دەوترا ئەم جۆرە قسە کردنە قسەکردنی کەسانی بێ توانا و دو دڵن کە بە ئاسانی بڕیار نادەن، بەڵام لێکۆڵەران ئەوە رەتدەکەنەوە و پێیانوایە ئەم جۆرە قسەکردنە حەز و ویستی بەرانبەر بۆ گفتوگۆ زیاتر دەکات و بواری وەڵامدانەوە فراوانتر دەکات. بۆیە قسەکردنێکی یارمەتیدەرانەیە.

لەسەرو ئەمانەشەوە، پیاوان زیاتر لە دیدار و کۆنفرانس و شوێنە رەسمیەکاندا خۆیان دەبیننەوە و ژنانیش زیاتر لەنێو ماڵ و منداڵ و بازاڕەکاندا، بۆیە زمانی قسەکردنی ژنان زیاتر هاوڕێیانەیە و زمانێکە رای دەوروبەر وەردەگرێت، بەڵام زمانی قسەکردنی پیاوان زمانێکی یەکلاکەرەوەیە و بڕیاری کۆتایی دەدات.

هەروەها ژنان هەندێک کورتە وەڵامی وەکو (ئممم، ئەها، وایە....هتد) بەکاردەهێنن کە ئەمەش یارمەتی بەردەوامی گفتوگۆکە دەدات و کەسی بەرانبەر دڵنیا دەکاتەوە کە قسەکەی بیستراوە.

زماننناسان ئەوە دەخەنەڕو کە ژنان خۆیان لە بەکارهێنانی زمانێکی راستەوخۆ دەپارێزن و داواکاریەکانیان بەشێوەی پرسیار دەکەن، واتە بەگشتی ژنان بەشێوەیەکی راستەوخۆ داواکاریەکانیان ناخەنە ڕو، نمونەی زیندوش بۆ ئەم بیروڕایە لەوەدا دەبینینەوە کە پزیشکێکی ژن هەمیشە دەڵێت: «دەتوانیت پاڵکەویت؟ دەکرێت چاوت بکەیتەوە؟ پێموابێت دەبێت پێڵاوەکەت دابکەنیت؟». لەکاتێکدا پزیشکێکی پیاو دەڵێت: «پاڵکەوە... پێڵاوەکەت داکەنە... چاوت بکەوە».

رەنگە ئەمە بە رەهایی لە هەمو ژن و پیاوێکدا وا نەبێت، بەڵام بەرێژەیەکی زۆر و بەپێی توێژینەوە و راپرسیەکان بەو شێوەیەیە.

سەرچاوە:
کتێبی Lingustics

# خەمۆکی دوای منالْ بون چییە؟



■ نەوژین، شانۆ ئیسماعیل

**دایک دوای نۆ مانگ لە دوگیانی، هەستێکی خۆشی دەبێت کاتێک کۆرپەکەی لە ئامێزی خۆی دا دەبینێت , بەڵام لەگەڵ ئەم هەستە خۆشەدا بەشێک لە دایکان دوای منالْبون توشی حالْەتێکی دلْتەنگیی و خەم دەبنەوە کە بە «خەمۆکی دوای منالْبون» ناودەبرێت.**

د.لانە هیدایەت، پسپۆڕ لە نەخۆشیەکانی ژنـان و منالْبـون، لـە دیدارێکـی رۆژنامەی (نەوژین)، باسـی ئەم گرفتە دەکات، هۆکار و چارەسـەرەکانی رون دەکاتەوە.

* خەمۆکـی دوای منالْبون چیە؟ ئایا هەمـو دایکێک دوای منالْبون توشـی خەمۆکی دەبێت؟
خەمۆکـی دوای منالْبـون حالْەتێکی دەرونییە دایکان لەماوەی زەیستانی دا توشی خەم و دلْتەنگی دەبن و ئارەزوی گریان دەکەن، مەرج نیە هەمو دایکێک لـەدوای منـالْ بون توشـی خەمۆکی ببێت.

* حالْەتەکانی خەمۆکی دوای منالْبون چۆنە؟
ئـەم گرفتە لە ژنێکەوە بـۆ ژنێکی تر جیاوازە و لە سـێ حالْـەت پێکدێت، حالْەتی یەکـەم پێی دەوترێت (بلو) , خەمۆکی (غەمبار) خەمۆکیەکی کاتییە و دایکەکە هەست بە دلْتەنگی دەکات و حەزبە گریان دەکات، زۆر بیردەکاتەوە چـۆن منالْەکەی بەخێو بکات و ئەرکی دایکایەتـی بەجێ بهێنێت، ئەم حالْەتە ٥٠٪ی دایکان لەدوای منالْبون دوچاری دەبن.
حالْەتی دوەم پێی دەوترێت (دیپرێژن) واتا «خەمۆکی پەستی»، ئەم حالْەتە لە حالْەتی یەکەم قورسترە، لەم کاتەدا دایکەکە توڕەدەبێـت و زو هەڵدەچێت هەسـت بە ماندویی و خەمێکی قولْ لە ناخی دا دەکات، ئەم حالْەتە لە (١٠بۆ ١٥ ٪) لە دایکان توشی دەبن.
حالْەتـی سـێیەم پێـی دەوترێـت (سایکۆزس) واتا «خەمۆکی شێتی»، ئەم خەمۆکیە مەترسیدارە و دایکەکە وا هەسـت دەکات تاوانی کردوە منالْێکی هێناوەتـە ژیانێکـی ناخـۆش، بیر لە کوشتنی خۆی و کۆرپەکەی دەکاتەوە، بەڵام ئەم حالْەتە دەگمەنە و لە (١٪) لە دایکان دوای منالْبون دوچاری دەبن، هەندێ لە شـارەزایان پێیـان وایە لە هەزار ژن یەک ژن توشی دەبێت.

* هۆکارەکانی خەمۆکی دوای منالْبون چیە؟
هەسـت کردن بە بەرپرسـیاریەتی و زۆر بیرکردنـەوە و دلْەڕاوکێ وادەکات دایکەکە توشـی خەمۆکـی بێت، یان وا هەسـت بکات ناتوانێت و قورسـە منالْ بەخێوبکات، هەروەها کەمخوێنی و (ئەنیمیـا) ئەم نەخۆشـیە هۆکاری خەمۆکیە , ئەگـەر دایکەکە کەمخوێن بێت ئەگەری خەمۆکی زیاترە. هەروەها ئازاری نەشتەرگەری منالْبون کاریگەری خەمۆکی دروست دەکات. یاخودهەست کردن بـە تەنیایی و پشتگوێخسـتنی دایک لەلایەن خێزان و هاوسـەرەکەی. هەروەها گۆڕانی هۆرمۆنەکان لە ماوەی دوگیانی دا بەتایبەتی هەردو هورمۆنی (ئیسـترۆجین) و (پرۆجسترۆن) بەرز دەبێتـەوە، بەڵام لە دوای منالْبون نزم دەبنەوە و سـوڕی مانگانـەی ماوەی زەیستانی دەسـتپێدەکات. حالْەتێکی تریش هەیە کـە هەندێک دایک بەهۆی کەمـی شـیردان، ناتوانن یـان نازانن شـیر بدەنە کۆرپەکەیان، بۆیە دلْتەنگ دەبن.

* ئایـا بۆماوەیی کاریگەری لەسـەر خەمۆکی دوای منالْبون هەیە؟
بەڵێ، هەندێ لە دایکان دوای منالْبون بەبـێ بونی هیچ کام لـەو هۆکارانەی کە باسـکران توشـی خەمۆکی دەبن، چونکە لە پێکهاتەی جیناتی خێزانییان دا خەمۆکـی دوای منالْبون هەیە و لە دایک و خوشـک و پور بەشـێوەیەکی بۆماوەیی، بۆیان دەمێنێتەوە.

* تەمەن تاچەند هۆکارە بۆ توش بون بەم گرفتە دەرونیە؟
بەڵـێ، هەندێک لـە دایـکان کاتێک لەتەمەنێکی بچـوک دەبنە دایک، خەم و دلْەڕاوکێیـان لا دروسـت دەبێت لە بەخێوکردنی منالْ.

* کۆمەڵگا هیچ رۆڵێکی هەیە لە توش بونی دایک بە خەمۆکی؟
بەڵـێ، قسـەی دەوروبـەر رەخنەی خێزانـەکان لـە شـێوەو روخسـار و رەگـەزی کۆرپـە کاریگەری بەسـەر دەرونی دایکەکەوە هەیە.

* دایـک لـەدوای لەدایکبونـی هەمومنالْەکانی خەمۆکی دەیگرێت؟
نەخێر، مەرج نیە وابێت.

* چـۆن چارەسـەری خەمۆکی دوای منالْبون بکرێت؟
لەحالْەتـی یەکـەم خەمۆکـی غەمبار پێویسـتە دایـک خواردنـی بـاش و تەندروسـت بخوات و هاوسـەرەکەی و خێزانی لـەدەوری بن نەهێڵن تەنیا بێ و ئاگایان لێی بێت، پێویستە دایکەکە دەسـت لە کۆرپەکەی بدات لە باوەشی بگرێت و شـیری پێ بـدات بۆئەوەی سۆزی بۆی بجۆڵێت.
حالْەتی دوەم، واتا خەمۆکی پەسـتی، نابێ دایک و کۆرپە تەنیا بن و پێویستە هاوسەرو کەسـە نزیکەکانی لە دەوری بن , لـەم حالْەتـدا بەهۆی پەسـتی دایک پێویسـتە خێزانەکان هۆشیار بن و رەخنـە لە رەگەزو روخسـار کۆرپە نەگرن، چونکە گرفتی دەرونی لەسـەر دایکەکە دەبێت، ئەم حالْەتە پێویستی بـە چاودێری وردی پسـپۆڕی دەرونی و خێزانەکان هەیە و ئەگەر چارەسـەر نەکرێت مەترسـی هەیە ببێتە خەمۆکی حالْەتی سێیەم، بۆیە پێویستە دایکەکە پیشـانی پزیشکی پسـپۆڕی دەرونی بدرێـت و دەرمانـی بۆ بنوسـرێت و هاوسەر و خێزانەکەی پشتگیری بکەن و گرنگی پێ بدەن.
هەروەها چارەسـەری حالْەتی سێیەم خەمۆکی شێتی پێوستە دایکەکە ببرێتە نەخۆشـخانەی دەرونی و چارەسـەری بـۆ بکرێت، چونکـە ئـەم خەمۆکیە مەترسـیدارە، ئەگەر پشتگوێ بخرێت مەترسی کوشتنی کۆرپە و خۆکوشتنی دایکەکەی لێ دەکەوێتەوە.

* وەک دەڵێن خۆپاراسـتن باشترە لە چارەسەر، کەوایە چۆن رێگری بکرێت لە توش بون بە خەمۆکی دوای منالْبون؟
پێویستە دایکان پێش منالْبون لەدایک و خوشـک و کەسـانی نزیکی خۆیان، ئەزمون شارەزایی لە بەخێوکردنی منالْ و ماوەی زەیستانی وەربگرن، هەروەک زانیاریـی و هۆشـیاری لـەو بارەیەوە وەربگـرن، یـان راوێژ بە پزیشـک و کەسانی پسپۆڕ بکەن.

---

# بەم نیشانانەوە دەزانیت دوگیانیت

■ نەوژین،
ئامادەکردنی: هاوناز حەمەرەشید*

**دوگیانی قۆناغێکی گرنگیی ژیانی ژنانە، کە زۆرجار کەمیی هۆشیاریی و زانیاری لەبارەی ئەم حالْەتەوە، وادەکات پرۆسەکە تاڕادەیەک لەلای ژنان ئاڵۆز بێت، بەتایبەتی ئەو ژنانەی بەرنامە بۆ ئەوەدادەنێن دوگیان ببن.**

ئەگەر تۆ هەوڵت داوە کە دوگیان بیت، چەند رێگەیـەک هەیە بۆ ئەوەی بزانی ئایا دوگیانیت یان نا.

### نیشانەکان

ئایا نیشانەکانی سـەرەتایی دوگیانیت هەیە؟ ئەگەر هاتو یەکێک یان زیاتر لەم نیشانانەت هەبو، ئەوا کارێکی باشە کە بیر لە پشکنینی دوگیانی بکەیتەوە.
١. سوڕی مانگانەت دواکەوتوە.
٢. هەستکردن بە ماندوبونێکی زۆر.
٣. زو میزکردن.
٤. هێڵنـج و رشـانەوە بـە تایبـەت بەیانیان.
٥. هەستکردن بە تامی تاڵ لە دەمدا.
٦. هەستیارتر دەبیت بۆ بۆنکردن.
٧. رەقبون و ئازاری مەمکەکان.
هـەر دوگیانبونێک جیـاوازە، نیگەران مەبـە ئەگـەر هاتو هیـچ یەکێک لەم نیشانانەت نەبو، ئەگەریش نیشانەکان هەبو ئەوا پشکنینی دوگیانی بکە.

### چۆن دوگیانی دەردەکەوێت؟

دوگیانی دەردەکەوێت بە بونی هۆرمۆنی بێتا ئێچ سـی جـی (BHCG)، ئەم هۆرمۆنە لەلایەن وێلاشـەوە (هاوڕێی منالْ) دروست دەبێت لە دوای ٣ تا ٤ رۆژ لە چەقینی هێلکەی پیتراو لە ناوپۆشی منالْـدان، ئەم هۆرمۆنە لە پشـکنینی میـزدا دەردەکەوێت، بەڵام پێویسـتی بـە کات هەیە تاوەکـو رێژەکەی زیاد بکات و لە پشـکنینەکەدا دەربکەوێت، باشـترین کات بۆ ئەم پشکنینە بریتیە لـە تێپەرینی ١٠ رۆژ بەسـەر بەرواری رودانی سوڕی مانگانە.

باشترین کات
بۆ ئەنجامدانی
پشکنینی دوگیانی
بەیانیانە

### به چ رێگایەک پشکنینی دوگیانی دەکرێت؟

بە بەکارهێنانی ستریبکیتی تایبەت بە پشکنینی دوگیانی کە لە دەرمانخانەکان دەسـتدەکەوێت و دەتوانـی بـە پێی رێنماییەکانـی بەکارهێنانـی بە کاری بهێنیت لە ماڵەوە. باشترین کاتیش بۆ ئەنجامدانی پشـکنینی دوگیانی بریتیە لە بەیانیان، چونکە بە درێژایی شـەو ئەو هۆرمۆنە رێـژە کەی زیادی کردوە لە میزدا.




### ئەنجامی پشکنینی دوگیانی

ئەنجامی پۆزەتیڤ (واتا دەریبخات کە دوگیانیـت) زۆر دڵنیا تـرە، ئەنجامی نێگەتیڤ (واتـا دەریبخات کە دوگیان نیت) رەنگـە هەڵەیـەک روی دابێت، چونکە پشـت دەبەسـتێت بـە کاتی پشکنینەکە، هەندێک ئافرەت لە یەکەم پشکنیندا ئەنجامەکەی نێگەتیڤ دەبێت، بەڵام دوای هەفتەیـەک ئەنجامەکەیان پۆزەتیـڤ دەبێت، ئەمـە بەهۆی ئەو هۆرمۆنی دوگیانیەوەیە BHCG چونکە هێواش هێـواش رێژەکەی زیاد دەکات، بۆیە رەنگە ئەنجامی نێگەتیڤ هەبێت و بەڵام دوگیان بیت.
ئەگەر هاتو لـە دوای دوبارەکردنەوەی پشکنینەکە ئەنجامەکەی هەر نێگەتیڤ بو و سوڕی مانگانەت نەبو، ئەوا پێویست دەکات سەردانی پزیشک بکەیت.
ئەگەر هاتو ئەنجامەکەت پۆزەتیڤ بو، ئەوا باشـتر وایە سەردانی پزیشک یان کەسـی پسـپۆر بکەیت بۆ دڵنیابونی زیاتر و پشکنینی پێویست.

* بە کالۆریۆس لە پەرسـتاریی ژنان و منالْبون

# هەمو شتێک لەبارەی کاریگەری تیشکی خۆر لەسەر پێست و جەستە

■ نەوژین، سێوە محەمەد

**تیشکی خۆر پێکهاتەیەکی فیزیکی گرنگە و پەیوەندی بەبەردەوامی ژیانی رۆژانەوە هەیە، هاوکات یەکێکە لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ژیان و کاریگەری راستەوخۆی بۆ بەردەوامی ژیانی روەک و مرۆڤ و گیانلەبەر هەیە، ئەوەی ئێمە لەم بابەتەدا دەمانەوێت باسی بکەین، رادەی کاریگەریەتی لەسەر پێستی مرۆڤ و ئەو حاڵەتە باش و خراپانەی لەم روەوە دروست دەبن.**

> تیشکی خۆر بۆ دەبێتە هۆی دروستبونی پەڵە و وشکبونەوە

تیشکی خۆر بەسەرچاوەی سەرەکی دروستبوونی ڤیتامین D دادەنرێت بۆ جەستە، ئەم ڤیتامینەش پەیوەندی راستەوخۆی هەیە بە هەڵمژینی کانزای کالیسیۆم لە ناو کۆئەندامی هەرسدا، هەروەها گرنگە بۆ چەندین چالاکی لەناو جەستەدا، وەک: پارێزگاری کردن لە ئێسک و دانەکان و بەهێزکردنیان.

بۆ دەست کەوتنی ڤیتامین D لە خۆر پێویستە خۆدانە بەرخۆرەکە تاقی بەیانیان بێت، چونکە تیشکی خۆر تەنها لە بەیانیاندا ڤیتامین D دروست دەکات، بەڵام لە کاتژمێر ١٠ی بەیانی بۆ ٤ی ئێوارە، ئەوکات تیشکی خۆر بۆ پێست زیانبەخشە، چونکە دەبێتە هۆی دروستبونی پەڵە و وشکبونەوە، هەروەک بۆ ئەو کەسانەی پێستیان سپییە ئەگەری شێرپەنجەی پێست زیاتر دەکات. ئەمە سەرباری ئەوەی ئەگەری توشبون بە ئەگزیما (هەستیاری پێست) زیاتر دەکات.

تیشکی خۆر بۆ هەندێک نەخۆشی باشە، بەڵام زۆربەی جار بۆ پێست زیانی هەیە.

سەرەڕای سودەکانی خۆر بۆ تەندروستی، بە پێچەوانەوە بەرکەوتنی تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر زیانی دەبێت، دەبێتە هۆی وشکبوونی پێست و کۆبونەوەی چەوری لەژێر پێستدا و زۆر بونی زیبکە و زیادبونی خانە مردوەکانی پێست و چرچ بون و دروست بونی پەڵە لەسەر پێست.

زیانەکانیش، لەم خاڵانەی خوارەوەدا بە پوختی دەخەینە رو:

١. شێرپەنچەی پێست. لە ئامارێکدا ئەوەخراوەتەڕو کە لەسێ کەسدا لە جیهان کە توشی شێرپەنجە ئەبن، یەکێکیان شێرپەنجەی پێستە. ٩٠٪ی هۆکاری توشبون بە شێرپەنجەی پێستیش خۆرە. لە هەندێک وڵاتدا ژمارەی ئەو کەسانەی بە شێرپەنجەی پێستەوە گیان لە دەست دەدەن زۆر زیاترە لەو کەسانەی کەبەهۆی روداوی هاتوچۆوە گیان لە دەست دەدەن.

٢. (مێلە نوما)، کوشندەترین جۆری شێرپەنجەی پێستە، بەیەکجار سوتان لەبەر تیشکی هەتاو بەپلەیەکی زۆر بەرز لە تەمەنی منالیدا، ئەگەری توشبون بە مێلە نۆما دو ئەوەندە زیاتر دەکات. پاڵکەوتن لەژێر تیشکی خۆر بۆ مەبەستی برۆنزیکردنی پێست خراپترین کارە بۆ توشبون بەم نەخۆشیە. ئەگەری توشبون بە مێلە نوما ٧٥٪ زیاتر بۆ ئەو کەسانەیە تەمەنیان لە ٣٠ ساڵ بەسەرەوەیە.

بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری تیشکی هەتاو ئەتوانی رەچاوی ئەم رێنمایانە بکەیت:

١. وەرزشی قورس ئەنجام مەدە، بۆ ئەوەی توشی وشکبوونەوە و هیلاکی زۆر نەبیت.

٢. خواردنەوەی بڕێکی زۆر ئاو و شەربەتی فرێشی.

٣. بەکارهێنانی کرێمی دژە خۆر.

٤. بەکارهێنانی چاویلکەی بەرهەتاو و کڵاو.

٥. ئۆتۆمبێل لەبەر تیشکی خۆر بەجێ مەهێڵە، چونکە لەماوەی ١٠ خولەکدا پلەی گەرمای ناوەوەی ئۆتۆمبێلەکە دەگاتە ٧٥ پلەی سەدی.

٦. لەبەرکردنی جلوبەرگی سوک و تەنک.



# زەها حەدید، ئەندازیارێکی جیاواز



■ نەوژین، شاران بەرزنجی

**لە ژینگەی رۆژهەڵاتیی و بەتایبەت عەرەبیی دا، کەمجار ژنانێک هەڵدەکەون کە وەکو (زەها حەدید) ببنە خاوەنی ناوبانگ و جێپەنجەو دەستیان لە بوارێکدا دیاریی بکەن کە وەها ناسراوە تەواو نێرانەیە.**

لەکاتێکدا دەرفەتی کار و هەروەها داهێنان بۆ ژنان لە بواری ئەندازیاریی دا زۆر کەم یان سنوردارە، ژنێک لەعێراقەوە ئەم بۆچونە سەراپا دەگۆڕێت و بەکارە ناوازەکانی، سەرنجی نەک وڵاتەکەی بەڵکو جیهانیش بۆخۆی رادەکێشێت، هەتا وایلێدێت یادی لەدایکبون و هاتنەدونیای، لەلایەن کۆمپانیایەکی وەکو «گۆگڵ»ەوە، بە فەرمیی بکرێتەوەو وێنەکەی بخرێتە سەر روپەڕی سەرەکی ماڵپەرە فەرمیەکەی.

کەوایە ئەم ژنە چیی کردوەو بۆچی وەها ناسراوە؟

زەها حەدید، لە ٣١ی ئۆکتۆبەری ساڵی ١٩٥٠ لە بەغدادی پایتەختی عێراق لە خانەوادەیەکی رۆشنبیرو خوێندەوار هاتە بون، باوکی وەزیری ئابوری عێراق بو لە ساڵی ١٩٥٨ـ١٩٦٠.

زەها، هەتاوەکو خوێندنی دواناوەندیشی تەواو کرد هەر لە عێراق بو، پاشان بۆ بەدەستهێنانی بڕوانامەی بیرکاری لەساڵی ١٩٧٠ روی کردە لوبنان و لە زانکۆی ئەمریکی لوبنانی لە بەیروت دەستی بەخوێندن کرد.

پاشان (زەها) بۆ بەدەستهێنانی بڕوانامەی زیاتر روی کردە بریتانیا و لەوێ قوتابخانەی تەلارسازی Architectural Association School of Architecture تەواوکردو ئەوجا چەند کەسێکی شارەزای لەبواری تەلارسازیدا ناسی و پێکەوە ئۆفیسێکیان دانا بەناوی Metropolitan Architecture.

لەساڵی ١٩٧٩ بو بەخاوەنی ئۆفیسی تایبەتی خۆی، ساڵی ١٩٨٣ ئەو ساڵە بو کە (زەها) ناوبانگی لە هەمو جیهان دەرکرد، ئەوەش دوای ئەوەی کە بوە براوەی پێشبڕکێیەک بۆ دروستکردنی لوتکەی هۆنگ کۆنگ hong kong.

زەها، بەیەکەم ژن دادەنرێت لە مێژوی تەلارسازیدا کە خەڵاتی Pritzker Architecture Prize وەرگرت کە ئەم خەڵاتە وەکو خەڵاتی نۆبڵ دادەنرێت بۆ تەلارسازی.

دواتریش لە ساڵی ٢٠١٠ دوای ئەوەی کە دیزاینێکی ناوازەی بۆ مۆزەخانەی MAXXI دروستکرد لەشاری رۆما، کردی بە براوەی خەڵاتیRoyal Institute of British Architects (RIBA) Stirling Prize.

دوابەدوای ئەوەش دەیان نەخشەی دروستکرد و چەندین خەڵاتی مەزنی تری پێ بەخشرا.

لەساڵی ٢٠١٢ نازناوی Dameی لەلایەن ئیلیزابێسی دوەمی شاژنی بریتانیاوە پێ بەخشرا، بەیەکەم ژن و تاقە ژن دادەنرێت کە مادالیای ئاڵتونی شاهانەی پێ بەخشراوە لەلایەن رێکخراوی Royal Institute of British Architects لە ساڵی ٢٠١٥

دیزاینەکانی ئەم ژنە ئەندازیارە زۆر و جیاوازن، لە زۆر پارچەی زەویی دادەبینرێن، ئەگەرچی هەر یەکەیان بە شێوەو تایبەتمەندیەکەوەیە، بەڵام هەمویان لەوەدا لەیەک دەچن کە عەقڵێکی داهێنەرانەیان لە پشتەوەیە، کە ئەویش (زەها حەدید)ە.

وەک هەمیشە مەرگ دەبێتە رێگر لە هاتنەبونی بەرهەم و داهێنانی نوێ، ئەمەش بەرامبەر بە (زەها) رودەدات.

ئەو کاتێک هێشتا بەردەوام بوە لەکاری دیزاینی ئەندازیاریی، لە تەمەنی ٦٥ ساڵیدا و لە بەرواری ٣١ی ئاداری ٢٠١٦، بەهۆی جەڵتەی دڵەوە لە شاری میامی لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا کۆچی دوایی کرد.

بۆ بینینی شاکارە ناوازەکانی ئەم خانمە ئەندازیارە، دەتوانن سەردانی ئەم وێبسایتە بکەن:
www.zaha-hadid.com

## دەربارەی نەوژین

نەوژین، رۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

رۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

رۆژنامەی نەوژین یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەیەکی رادیۆی دەنگ کە لەلایەن سندوقەکەوە پاڵپشتیی دەکرێت.

رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولێکی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

# کچێک بۆن دەبەخشێتەوە

■ نەوژین، فاتمە جومعە

**کاتێک (جوان) لە بواری خوێندن دا سەرکەوتو نابێت، لەبری ئەوەی وەکو کچانی تر دەست لە دونیا هەڵبگرێت و خۆی بخزێنێتە کونجی ماڵەوە، بڕیار دەدات نەوەستێت و ئەو بەرەوپێشەوەچونەی لەخوێندن دا بەدیی نەهێناوە، لە بواری کارکردندا بەدیی بێنێت.**

چیرۆکی ئەم کچە لەم سەرەتایەوە دەست پێدەکات، تا دەگات بەوەی خۆی لە بواری فرۆشتنی عەتر دا بدۆزێتەوەو وەکو یەکەمین کچ لەکەلار، دەست بە ئیشکردن لە دونیای بۆن و بەرامەدا بکات.

جوان محەمەد، ٢٧ ساڵ، وەکخۆی دەڵێت یەکەم کچە لە کەلاردا سەرقاڵی کاری فرۆشتنی بۆنە، نەک هەر ئەمەش، بەڵکو سەلیقە و حەز و تواناکانی خۆیشی لەم بوارەدا بەکارهێناوە، بەشێوەیەک کە ئێستا ئەو هەر بەتەنها بۆن نافرۆشێت، بەڵکو بۆنیش دەگرێتەوەو بە تێکەڵکردنی بۆن و مادەی دیکە، بۆنی نوێ و تایبەت دروست دەکات.

کە پرسیاری ئەوەمان لێکرد چۆن ئەم کارەی دەستپێکرد، ئەو تۆزێک بۆ پێشتر گەڕایەوە، بۆ کاتێک کە نە فرۆشیاری بۆن بوە، نە بڕوایشی کردوە رۆژێک لەم بوارەدا رچە بشکێنێت.

وتی: «لەدوای ئەوەی لە پۆلی ١٢ نمرەیەکی باشم بەدەست نەهێنا، بۆیە بڕیارمدا کە دەست بکەم بە کارکردن بەتایبەت کەپێشتریش هەر کارم کردبو، بەڵام ئەمجارە بە گوڕێکی زیاترەوە».

ئاماژەی بەوەشکرد «لەگەڵ دەستکردنم بەکارکردن کومەڵێک پیشەی جیاوازم تاقیکردوە، وەک: کاشێری سوپەرمارکێت، ئامادەکردنی ترشیات و... هتد».

جوان، ئەوەناشارێتەوە کە زۆرجار روبەڕوی ئاستەنگ و رێگریی بوەتەوە بۆ ئەوەی واز لەکارکردن بهێنێت. لەوبارەوە وتی: «زۆرجار خێزانەکەم رێگربوون لەکارکردنم، بەڵام کە دەیانبینی چەند بە گەرموگوڕییەوە کاردەکەم، ئازادییان پێدام بۆ کارکردن، هەربۆیە رێنمایی کچان دەکەم بەوەی سەرباری رێگریەکان بەردەوام بن لەهەوڵدان، چونکە بەردەوامی دەتگەیەنێت بەوەی دەتەوێت».

لەبارەی یەکەم ساتی تێکەڵبونی بە پیشەی فرۆشتن و گرتنەوەی بۆنەوە، (جوان) وتی: «لەگەڵ کارکردنم لە سوپەرمارکێتێکدا، کاری تێکەڵکردنی بۆنم دەکرد، سەرەتا کارەکەم بەلاوە قورس بو، چونکە هیچ شتێکی وەهام لەبارەیەوە نەدەزانی و کارەکەش پێویستی بە وردی و سەلیقەیەکی زۆر هەبو».

بەڵام دوای ئەوەی بەردەوام دەبێت، کارامەییەکی باش لەم بوارەدا پەیدا دەکات و بۆخۆی زۆر جۆری بۆن لە تێکەڵکردن و گرتنەوەی بۆنی دیکەوە دروست دەکات، ئەمەش لەلایەن کڕیارانەوە پێشوازیی باشیی لێدەکرێت.

ئەم پێشوازیە باشە، پاڵنەری دەبێت بۆ ئەوەی رو لەم بوارەی کارکردن بکات، هەربۆیە ئەمجارە لە فرۆشگایەکی تایبەت بە جوانکاریی دەستبەکاردەبێت بەناوی (دوبرا)، پاش ماوەیەک کارکردن، بەشێکی تایبەت لەو فرۆشگایە بۆ بواری بۆن دەکاتەوە.

کردنەوەی ئەم بەشە تایبەتە، وادیارە لەلایەن ژنانەوە مایەی خۆشحاڵییە، چونکە لە بەرهەمەکانی فرۆشگاکەو بەتایبەت ئەوانەی خودی (جوان) خۆی دروستیان دەکات، رازیین.

روناک ئەحمەد، ٤٥ ساڵ، لە فرۆشگاکەی (جوان) دا کە بۆ کڕینی بۆن هاتبو، چاومان پێکەوت. وتی: «بۆنەکانی زۆر خۆش و تایبەتن، هەربۆیە بەردەوام سەردانی دەکەم و بۆنی لەلا دەکڕم، نەک هەر بۆخۆم بەڵکو بۆ خزم و کەسوکاریشمی دەبەم».

> **خێزانەکەم دەیانبینی بە گەرموگوڕییەوە کاردەکەم، ئازادییان پێدام**

ئەگەرچی ئەو بۆنانەی مارکەن و لەلایەن کۆمپانیای تایبەتمەندەوە دروست دەکرێن زۆرتر بە برەون، بەڵام هەندێک لە ئافرەتان بەتایبەتی بۆ ئەو بۆنانە سەردانی (جوان) دەکەن کە خۆی ئامادەیان دەکات.

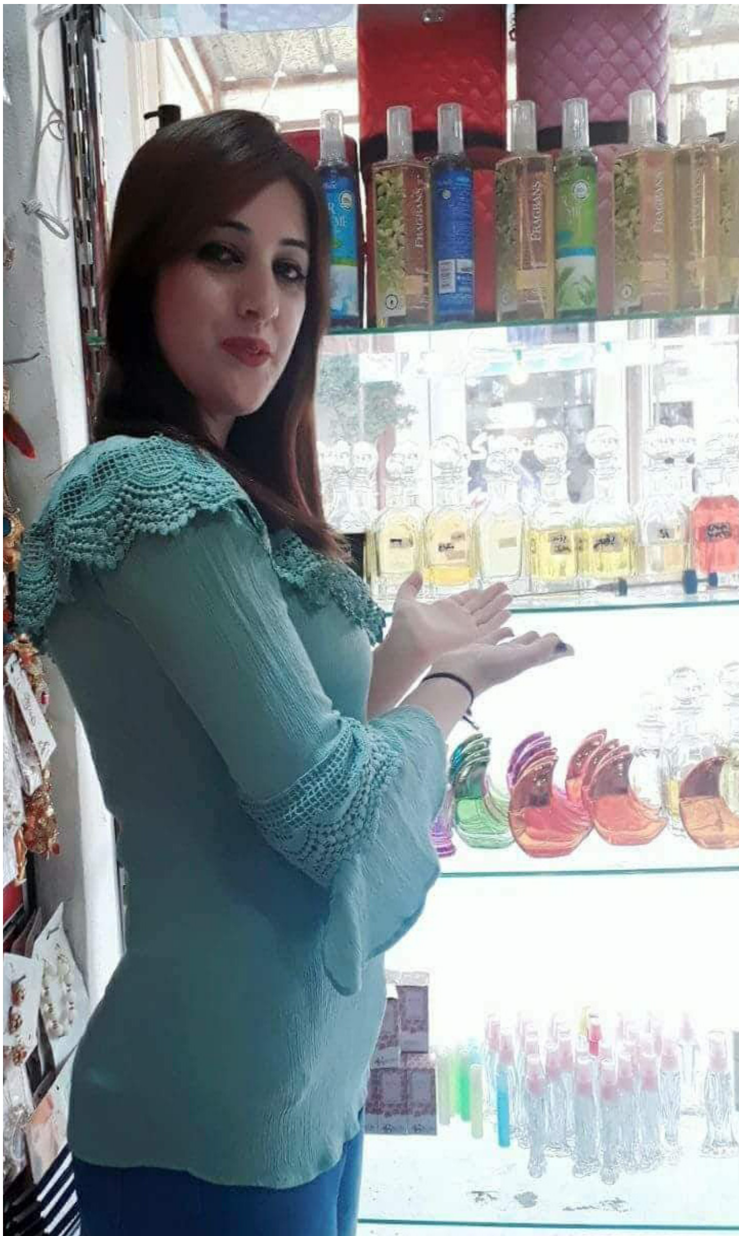
دونیا مەزلوم، ١٨ ساڵ، خویندکار، لەبارەی سەردانکردنی فرۆشگاکەی (جوان)ەوە وتی: «من زیاتر لە جۆرەکانی تر، بۆنی تیکەڵەم پێباشەو بەکاردێنم، چونکە بۆنێکی تایبەتە و نرخیشی گونجاوە».

باسلەوەشدەکات بە مامەڵەکردنی (جوان) ئاسودەیە، ئەمەش وایکردوە بەردەوام سەردانی بکاتەوە.

لەبارەی ئەوەی چۆن خۆی بۆن دروست دەکات، (جوان) رونکردنەوەی زیاتری دا «ئەو بۆنانەی کە بۆمان دێن بەزۆری لە بەغداوە دێن و جۆریان جیاوازە، منیش بەپێی گونجاوییان تێکەڵیان دەکەم و مادەی دیکەیان بەسەردا دەکەم و پاش تاقیکردنەوەو بەپێی سەرکەوتنی، بۆنی دیکەیان لێدروست دەکەم».

باسیلەوەشکرد کە لەخۆدانی بۆن سەلیقەی تایبەتی دەوێت، کە بەپێی رەگەز و تەمەن و وەرزەکان دەگۆڕێت و لەو روەشەوە رێنمایی دەدات بە فرۆشیارەکانی و بۆنی تایبەتیان بۆ ئامادە دەکات.

وادیارە ئەم کچە نایەوێت هیچ کڕیارێکی لەدەست دەربچێت تەنانەت ئەوانەشی کە هەستیارییان هەیە بە بۆن، چونکە وەکخۆی وتی: «بۆئەوانەش بۆنی تایبەت و گونجاومان هەیە».



---

# بە پرۆژەی «رەگی شین» باس لەخەمەکانی ژنان دەکات

■ نەوژین، دلێر عەبدولڕەحمان

**خانمە هونەرمەندێکی کورد بڕیار دەدات بە تێکەڵکردنی کاری فۆتۆ و نیگارکێشیی، ئازارەکانی ژنان بەرجەستە بکات، پرۆژەیەکی تایبەتیش بەناوی «رەگی شین» لەم روەوە ئەنجام دەدات.**

شارا بابان، ٣١ ساڵ، خانمە فۆتۆگرافەر و شێوەکاری کورد، چەند ساڵێکە سەرقالی کاری نیگارکێشی و فۆتۆگرتنە، لەئێستادا پرۆژەیەکی هونەریی دەستداوەتێ کە تێکەڵکردنی هەردو بوارەکەیە، ئەم تێکەڵکردنەش جگە لە لایەنە ستاتیکیاکەی، هاوکات بۆ خستنەڕوی کۆژان و ئازاری ژنانە لە کۆمەڵگادا.

پرۆژەکەی (شارا) کە ناوی ناوە «رەگی شین»، وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات «هەم رەخنەیەو هەمیش سکاڵا».

بۆ (نەوژین) وتی: «پرۆژەی رەگی شین هەم رەخنەیە و هەم سکاڵا، هەمو بەریەککەوتنێکم لە ئێستا و رابردو کە ئازارم بدات و وزەم لێبەرێت، لەگەڵ خۆی ئەمبات و بۆمن ئەبێتە پرۆژەیەکی هونەری».

وتیشی: «باگگراوندی رەنگی شین لە پرۆژەکەمدا هەمو ئەو ناعەدالەتییە کۆمەڵایەتی و رۆچون و لاوازبونی مرۆڤایەتییەیە کە من بەری کەوتوم، شین پڕە لە سکاڵای پڕ لە ئازاری دوێنێ و ئەمڕۆ».

ئەم پرۆژەیە ئەگەر لە بیرۆکەدا جیاواز و تایبەت بێت، ئەوا لەنمایشکردنیش دا زۆر تایبەت ترە، بەوپێیەی لە ماوەکانی رابردودا پرۆژەکەی لە نێو مزگەوتێک دا نمایش کرد، بەمەش بو بە یەکەمین پێشانگای هونەریی ژنە هونەرمەندێکی کورد کە لە مزگەوت دا نمایش بکرێت.

لەبارەی هەڵبژاردنی مزگەوت بۆ نمایشکردنی پێشانگاکەی بۆ (نەوژین) وتی: «هەڵبژاردنی مزگەوت دەگەڕێتەوە بۆ هەمو ئەو بەریەککەوتنانەی من لە رابردو، ئێستا شوێن بەشێکە لە پرسیار و وەڵام، بەشێکی سەرەکییە لە ئێستا و پرسیارە لە رابردو».

لەبارەی کاردانەوەو رەخنەو سەرنجەکان لەبارەی ئەو هەنگاوەی، (شارا) وتی: «ئەمە یەکەمجارە لەمێژوی هونەردا پێشانگایەکی هونەری بەئازادانە بچێتە شوێنێکی ئاینی ئیسلام، هەمیشە بیرۆکەی نوێش رەخنەی لێدەکەوێتەوە، پێموایە ئەمە یەکەمینجارە هونەری شێوەکاری بەوشێوە گەورەیە پرسیار و وەڵام دروست بکات و ببێتە باسی خەڵک بەبێ جیاوازی، هەرچەندە توشی کۆمەڵێک هەڕەشەی زۆریش بومەوە لەسەری».

بۆچونێک وەکو عادەت و نەریتی لێهاتوە، کە پیاوانی ئاینی تاڕادەیەکی زۆر لە کایەی هونەر بەدەر دەکرێن، بەڵام (شارا) وەکو هونەرمەندێک دژی ئەم بۆچونە دەوەستێتەوە.

لەوبارەوە وتی: «مامۆستایانی ئایینیش پێویستیان بەوەیە بەریەککەوتنیان لەگەڵ هونەر هەبێت، پێشوازی مامۆستایانی ئایینی بۆ پێشانگاکەم بۆ من جێی دڵخۆشی بو».

رەنگە هەر ئەم بۆچون و قەناعەتەش بێت کە ئەو خانمە هونەرمەندەی مکوڕ کردوە کە بەتەنها نمایشێک قنیات نەبێت و ئێستا دەیەوێت لە پەرستگاکانی دیکەش پرۆژەکەی نمایش بکات.

وەکخۆی وتی: «پرۆژەی (رەگی شین) بەردەوامی دەبێت بۆماوەی یەک ساڵ و پلانم هەیە بیبەمە زۆرترین پەرستگا و شوێن».

